MÉDECINE NATURELLE

ET

BAINS DE SOLEIL

PAR

ARNOLD RIKLI

médecin naturel à Veldes (Carniole).



Ouvrage traduit sur la huitième édition allemande.

LAUSANNE

GEORGES BRIDEL & Cie ÉDITEURS

1905



ARNOLD RICKLI A 81 ANS

Août 1904.

AVANT-PROPOS

Le but de cette brochure est d'indiquer d'une façon générale et claire l'esprit de la médecine naturelle et d'enseigner ainsi à penser, avec prudence et logique, à son propre état pour en tirer des conclusions sensées.

CHAPITRE PREMIER

INTRODUCTION

---

§ 1.

La *vie* est un mouvement moléculaire [1].

La *force* est la capacité qu'a la matière de se mouvoir.

La *santé* est un mouvement normal de la matière.

La *maladie* est un mouvement anormal de la matière :

« *Celui qui a de la force a tout, celui qui n'en a pas n'a rien,* » a dit Ideler.

§ 2.

Il faut de la force pour faire circuler le sang ; il en faut pour mettre notre corps en mouvement ; il en faut davantage encore pour transporter les objets extérieurs, par exemple soulever des fardeaux, travailler la terre. La force n'est pas moins nécessaire au travail de la nutrition (digestion, assimilation,

[1] On désigne sous le nom de molécules les plus petites parties concevables de notre corps.

désassimilation, évacuation). Quant à la source de cette force qui permet d'obtenir tous les mouvements possibles de la matière, soit au dedans, soit au dehors du corps, le cerveau et la moelle épinière en sont le point central d'où partent, semblables à un réseau télégraphique, les filets nerveux qui parcourent le corps entier de leurs ramifications les plus fines.

La peau (qui est en quelque sorte le pôle opposé au cerveau et à la moelle épinière), en tant qu'organe limite de notre corps, contient un réseau de fibres nerveuses si complet qu'on n'y peut trouver d'endroit insensible, soit à une piqûre d'épingle, soit à une différence de température, en d'autres termes, où le système nerveux central ne réagisse pas par des mouvements de plus en plus accentués.

§ 3.

Comme on ne saurait attribuer au système nerveux la faculté spontanée de se mouvoir, mais qu'il est au contraire un instrument *mis en mouvement*, si nous nous demandons quelle est la cause de ce mouvement, la seule explication qui nous paraisse plausible est de l'attribuer à l'*âme*, dont nous, médecins naturels, désignons le plus souvent l'activité ou les manifestations sous le nom de *force vitale*. Nous laissons ici de côté, en tant que problème philosophique non résolu, la question de savoir si l'âme est une grandeur ou une force donnée, en rapport avec l'activité vitale, avec la durée de la vie, ou si elle peut être développée et augmentée. Nous con-

sidérons en tout cas comme un axiome incontestable que le système nerveux est le principal instrument de l'âme, celui qui procrée et anime la créature indivividuelle qu'est l'homme.

§ 4.

Puisque l'homme représente la créature supérieure sur la terre, qui est en quelque sorte l'enfant du soleil, on peut à bon droit poser le principe suivant : *le système nerveux*, en vertu de sa structure fine et mystérieuse et de son importance dans l'économie, n'est pas seulement la plus magnifique création dans le corps humain, mais bien *le produit végétatif le plus élevé du soleil sur la terre.* A l'appui de ce dire, il suffit de se rappeler que la paralysie d'une minuscule fibre nerveuse, du nerf pneumo-gastrique, par exemple, ou du nerf sympathique, suffit pour causer la mort, ce qui confirme pleinement cette parole du fameux chimiste Hensel : *Nous savons enfin aujourd'hui qu'il n'y a absolument que des maladies nerveuses.*

§ 5.

Dans l'économie organique, nous considérons comme tout aussi important que le système nerveux, le *système vasculaire* ou système veineux et artériel, dont le cœur est le point central. De là rayonne dans toutes les parties du corps, même dans les dents, un système de canaux, composé lui aussi des plus fines

ramifications (vaisseaux capillaires), servant à remplacer les matériaux usés par de nouveaux.

Nous pouvons au fond considérer les autres organes, c'est-à-dire le tube digestif, les poumons, le foie, les reins, la rate, les glandes, les muqueuses, etc., *comme n'étant que des amas hétérogènes de réseaux nerveux et vasculaires* entrelacés dans plus ou moins de tissu musculaire et conjonctif, dont l'activité spécifique sous forme de filtre organique (endosmose et exosmose) est encore pour nous un mystère.

§ 6.

Sitôt que tout mouvement du système nerveux cesse, le système vasculaire, privé de l'impulsion qu'il lui fournissait, reste paresseux, inactif. Ces deux systèmes sont si intimement liés dans leur action qu'on peut très bien les comparer symboliquement à un couple, dans lequel le système nerveux est l'homme qui ordonne et dirige, le système vasculaire, la femme, féconde et diligente. Plus ces deux parties travailleront en bonne harmonie et plus l'arbre de la santé portera de belles fleurs et des fruits savoureux. Cette harmonie, indispensable aussi bien pour conserver la santé que pour la retrouver, est tout ce que peut obtenir le médecin ; hors de cette sphère d'action toutes les issues lui restent closes, en d'autres termes : le médecin cherche à régler aussi bien que possible le cours des humeurs, et *c'est la nature qui guérit !*

Comme un profane disait à un anatomiste célèbre :

— Eh bien, vous devez connaître à fond le corps humain ?

— Oui, lui répondit-il, nous le connaissons comme on connaît les rues d'une ville, mais pour ce qui se passe dans les maisons (c'est-à-dire dans les cellules des organes), nous n'en savons rien.

Notre seul effort doit donc être de *veiller* à ce que les rues et chemins (voies nerveuses et vasculaires) soient tenus propres et praticables pour permettre au suc vital de pénétrer normalement partout ; il faut laisser le reste à la nature, notre mère.

§ 7.

Nous concluons de tout ce qui précède que la santé et une longue vie dépendent :

1° D'une âme forte.

2° D'un système nerveux énergique.

3° D'un système vasculaire très développé et travaillant normalement.

Il se peut que cet exposé si simple de l'objet de l'action médicale paraisse par trop ingénu aux yeux de la Faculté. Il n'importe, car la pratique montre combien est déjà compliquée l'application de ce principe à chaque cas particulier.

§ 8.

Tout ce qui existe au monde ne se trouve qu'à un état relatif de perfection et est destiné à s'améliorer, à se développer.

Laissant l'âme hors de question, comme nous l'avons dit plus haut, nous nous en tiendrons au développement de ses deux principaux instruments, les systèmes nerveux et vasculaire.

§ 9.

La première phrase de notre introduction : « La vie est un mouvement moléculaire, » ressemble à celle de Robert Mayer : *La chaleur est le mouvement des molécules*, d'où les mots « vie » et « production de chaleur » sont synonymes, ce que confirme pleinement l'expérience quotidienne : le corps, en effet, se refroidit à la mort.

Mayer ne dit pas que c'est une température fixe qui détermine le mouvement des molécules. Mais, de ce que chaque personne et chaque chose a une température déterminée qui lui est propre (positive ou négative), il suit que toute modification dans la chaleur d'un corps ou d'un objet représente exactement la rapidité de mouvement de ses molécules. Par conséquent, toute application d'une température déterminée sur le corps humain (rafraîchissement, refroidissement, réchauffement), cause soit une diminution, soit une augmentation du mouvement de ses molécules dans une direction quelconque.

§ 10.

La vie, végétale ou animale, dépend d'une température déterminée de l'air ou de l'eau environnants, ainsi que d'une température déterminée du fluide

vital. On sait que chez l'homme la température normale moyenne de ce fluide, appelé sang, est de 29° $^1/_2$ R. ou 37° C. On n'a pas encore pu savoir si les organes intérieurs produisent une température plus élevée ou plus basse.

Ceci ne signifie point que notre sang ne puisse présenter normalement des variations de température. Au contraire, nous sommes persuadé que l'augmentation quotidienne de la chaleur du sang par le mouvement musculaire, les rayons solaires, et sa diminution jusqu'en dessous de la moyenne par l'air frais et froid, résultent d'une loi naturelle ; il n'y a, en effet, rien de stable en ce monde, surtout pas l'élément où nous puisons la vie, l'air, qui est soumis à des modifications continuelles et considérables. En tenant compte de cette loi, nous pourrons agir puissamment sur la santé et sur la maladie.

§ II.

Lorsque nous disons que la vie est un mouvement, nous prenons le mot *mouvement* dans son sens le plus large et nous n'entendons pas seulement le simple déplacement. Il existe un autre mouvement, en effet, tout aussi important, quoique moins visible, le mouvement *pendulaire* ou *local.* Celui-ci ne paraît pas à première vue consister en un déplacement ; à le considérer de plus près il apparaît comme tel cependant, mais pour les molécules.

Exception faite des jambes, *tous nos organes* sont constitués pour le mouvement pendulaire, c'est-à-dire

pour la contraction et la dilatation. Le *poumon*, qui est composé d'un amas de *filets* nerveux, de vaisseaux sanguins, de vésicules et de tissu musculaire, en est le meilleur exemple. A l'inspiration, l'air et le sang se pressent dans cet organe, dont les molécules s'écartent les unes des autres pour regagner leur place à l'expiration ou contraction.

Il s'agit là d'un mouvement d'aller et de retour, c'est-à-dire donc d'un mouvement pendulaire des molécules.

§ 12.

Le mouvement pendulaire ou local est, à le considérer attentivement, une portion du mouvement circulaire ; il tend, par ses fréquentes répétitions, vers le mouvement circulaire parfait, comme toutes choses en ce monde. Si, par exemple, nous faisons n'importe quel voyage aller et retour, nous effectuons un mouvement circulaire partiel sur la terre ; si nous poursuivons notre voyage, sans revenir sur nos pas, nous reviendrons à notre point de départ après avoir effectué un mouvement circulaire complet autour de la terre.

§ 13.

Nous savons par ce qui précède que tout changement de température qui affecte notre corps commence toujours par ébranler l'organe de la sensibilité, c'est-à-dire le système nerveux. Avec la promptitude de l'éclair, ce mouvement est transmis au cerveau et à la moelle épinière, de là, aux différents

organes internes, à commencer par le système vasculaire.

Le froid, comme on sait, agit, d'après une loi physique, en contractant, le chaud en dilatant, et ceci sur tous les corps, organiques et inorganiques; plus l'être est développé, comme le sont, par exemple, les animaux supérieurs et l'homme, avec leur réseau nerveux si perfectionné, et mieux cette loi se vérifie.

Grâce à elle, nous pouvons, par l'entremise du système nerveux, en usant d'applications méthodiques de températures diverses au moyen des fluides vitaux qui nous entourent — lumière, air et eau — provoquer dans notre organisme un mouvement moléculaire plus ou moins accéléré, c'est-à-dire différents degrés de chaleur.

Le processus vital consiste essentiellement en ceci : se procurer, par la nourriture, de nouvelles matières pour le mouvement, produire par là de la chaleur, et la rendre par rayonnement, évaporation, par l'urine et les selles (rafraîchissement direct), par la transpiration (rafraîchissement indirect), afin d'obtenir ainsi un fonctionnement normal des molécules.

§ 14.

De ce que notre organisme ne peut subsister qu'à une température moyenne du sang de 29° $^1/_2$ R., résulte pour lui la nécessité de tendre toujours à cette température. On peut donc, par des excitants froids, artificiels ou naturels (soustraction de chaleur), le forcer, dans une certaine mesure, à produire assez de

chaleur pour compenser rapidement celle qu'on lui a enlevée. Ce procédé a une limite tout individuelle : si l'on exagère la soustraction de chaleur par des applications trop froides, trop souvent répétées ou trop prolongées, on provoque une contraction exagérée de la masse nerveuse tout d'abord, puis des vaisseaux sanguins, des muscles, bref, du tissu organique tout entier, la capacité de dilatation ou mouvement local (élasticité) est amoindrie, et l'on obtient le contraire de ce qu'on voulait, à savoir une diminution au lieu d'une augmentation de chaleur. Il en est de même de l'abus de bains d'eau chaude ; de vapeur, d'air chaud, de soleil et de maillots ; le tissu organique détendu et relâché perd son élasticité, le mouvement local diminue dans le réseau nerveux, il se produit moins de chaleur et des frissons surviennent. Un excès d'applications froides et chaudes combinées cause une surexcitation ou une dépression anormale et maladive du système nerveux.

§ 15.

Nous pouvons montrer par un exemple pratique que le mouvement local de nos organes — c'est-à-dire leur contraction (par le froid) et leur dilatation (par le chaud) — est un procédé purement physique, l'effet premier et essentiel du processus vital, et que c'est par lui seulement que peuvent être obtenus les produits chimiques.

Veut-on manger? Il faut porter la main à la bouche ; là, ce n'est que par le mouvement de la

langue, des joues, des muscles masticateurs qu'il est possible de mâcher et que les glandes situées sous la langue sécrètent le suc pour l'insalivation ; dans l'estomac, pour produire le chyme, le mouvement simultané de la langue et des muscles de la gorge est indispensable ; la digestion stomacale, c'est-à-dire la sécrétion du suc gastrique et l'expulsion du chyme dans le duodénum, ne s'effectue que grâce aux mouvements de contraction et de dilatation de l'estomac ; les mouvements du pancréas et du foie sont nécessaires à l'écoulement du suc pancréatique et de la bile dans le duodénum, de même que le mouvement vermiculaire de l'intestin est indispensable à l'absorption du chyle. Il faut enfin, pour la défécation, la pleine activité des muscles du rectum, du diaphragme et de la paroi abdominale.

Le mouvement est donc la condition indispensable du fonctionnement de tout organe, bien entendu toujours sous l'influence du système nerveux (innervation).

§ 16.

Les différents produits chimiques résultant du travail des organes, comme l'acide carbonique du poumon, l'urée du rein, la bile du foie, etc., ne sont que des effets secondaires du processus vital. *C'est le mouvement, phénomène purement physique, qui est partout la condition primordiale de la vie.* Ce qui fait que, — exception faite de la nourriture, — lorsque nous cherchons à secourir l'organisme par des moyens *purement physiques*, nous som-

mes certainement plus près de la vérité, de la nature, que les médecins de l'école chimique. Visiblement, ces derniers confondent l'effet avec la cause lorsqu'ils cherchent à produire un mouvement dans l'organisme au moyen de substances chimiques, un purgatif, par exemple, destiné à accélérer le mouvement des intestins.

Sans doute un excitant chimique — nous n'entendons pas les aliments, mais une matière absolument étrangère à notre corps — peut causer une augmentation ou un arrêt de mouvement dans l'intestin. Mais il s'agit alors d'un mouvement absolument semblable à celui qu'on obtient du cheval en le cravachant, et qui est inévitablement suivi de fatigue et d'accablement. Les nerfs intestinaux, excités par une *matière étrangère*, cherchent à s'en débarrasser le plus vite possible et forcent le système vasculaire à fournir une sécrétion intense ; de leur côté, les muscles de l'intestin contribuent à ce travail par des contractions et des relâchements multipliés. L'*ennemi* une fois expulsé, la dépression succède à ces efforts extraordinaires qui, l'expérience le prouve, finissent par affaiblir.

La nourriture normale, elle, ne provoque aucun effort immodéré de l'intestin.

§ 17.

La réaction est fort différente si l'on soigne les intestins par des moyens *physiques :* applications de froid et de chaud, directes ou non, bains de soleil, de

vapeur, bains de siège, douches du bas-ventre, lavements, marches nu-pieds surtout; parfois par des changements de nourriture, de plus grands intervalles laissés entre les repas, etc. On facilite ainsi *d'une manière naturelle* le travail des nerfs, des vaisseaux sanguins, des muscles des organes digestifs et on les fortifie.

C'est à cela que la médecine naturelle doit ses admirables succès, qui attirent de plus en plus l'attention du public.

Il en est de même quand on s'efforce de diminuer les mouvements dans l'organisme, en cas de névralgie (crampe des nerfs), par exemple, ou de chaleur fébrile. La suppression brutale du mouvement par des agents chimiques, qu'on juge anodins, cause *une demi-paralysie des nerfs* (parèse), qui entraîne le plus souvent un relâchement ou un affaiblissement d'autres organes. Il en résulte avec le temps de nouvelles maladies, ou des maladies secondaires, fréquemment même des paralysies généralisées.

En calmant, au contraire, les réseaux nerveux et sanguins par un emploi intelligent *des moyens physiques*, on obtient toujours un regain de vie et de force, les nerfs et le sang n'ayant pas eu à lutter avec des substances étrangères (poisons), mais ayant été soutenus de façon directe dans leurs efforts.

§ 18.

La maladie est un mouvement anormal de la matière, disions-nous au début de cet ouvrage; à en

juger au point de vue philosophique, nous devrions dire que la maladie est la lutte de l'âme contre les particules usées du corps. C'est là ce qui constitue l'unité de toutes les formes de la maladie, ce qui fait qu'il n'y a pareillement *qu'une* forme de *santé*. Il ne faut pas confondre les multiples manifestations par lesquelles la maladie se révèle à nous, avec son essence même, qui est *un trouble dans la circulation des humeurs*. Celui-ci précède toujours seul; il est la véritable source de toute maladie, de quelque nom qu'on la désigne; l'unique but auquel on doive viser sera donc de rétablir une circulation normale.

Les manifestations visibles ou tangibles de la maladie (symptômes) sont généralement considérées comme étant la maladie elle-même, — qu'on baptise alors à volonté, — tandis qu'il faudrait, au contraire, y voir l'effort de la force vitale *pour éloigner les troubles circulatoires*. On persiste malheureusement à prendre les symptômes pour la maladie; on les combat, on cherche à les supprimer par tous les moyens imaginables, au préjudice du malade.

CHAPITRE II

EMPLOI DES AGENTS PHYSIQUES

Eléments du traitement.

§ 19.

Il n'y a, au pied de la lettre, absolument aucun remède, surtout pas chimique, parce que, *seule, la nature*, la divine force vitale, peut guérir, par l'entremise de ses deux principaux instruments : les systèmes nerveux et vasculaire. Ce qu'on appelle ordinairement « remèdes » ne sont que des moyens de calmer ou d'exciter l'activité de l'organisme. Nous avons montré, au § 16, de quelle manière agissent les agents chimiques ; nous n'en ferons pas davantage mention : étant contraires à la nature, ils ne sauraient faire partie de la médecine *naturelle*.

La lumière, l'air, la vapeur, l'eau, le mouvement, le repos, le magnétisme, l'électricité, les changements de nourriture, tels sont les remèdes physiques. *Au faîte est la lumière* (celle du soleil), source de toute vie. Si elle n'est pas d'une nécessité aussi immédiate que l'air, elle n'en est pas moins d'une nature

beaucoup plus importante, plus élevée et plus perfectionnée, puisque, sans soleil, l'air lui-même s'altère, tandis qu'il devient meilleur et plus sain lorsqu'il en est pénétré; de même pour l'eau. De plus, il n'y a dans l'air, sans lumière solaire, ni vapeur, ni exhalaison, choses cependant nécessaires à la vie. Bref, figurons-nous la terre privée de lumière pendant quelque temps, une semaine, par exemple : tout périrait, une tombe universelle s'ouvrirait aussitôt.

Comme nous l'avons déjà dit, les remèdes physiques énoncés ci-dessus ne sauraient avoir la prétention d'être positivement des remèdes. A en juger par leur destination première, ils ne sont que des éléments de vie; ce n'est que par leur emploi *méthodique* auprès des malades qu'on a pris l'habitude de les nommer remèdes.

§ 20.

Il ressort du § 6 que le médecin ne peut avoir d'autre tâche que de chercher où se trouve le trouble circulatoire et de faire son possible pour y mettre un terme. Voyons en quoi consiste ce trouble : toujours en un amas, périodique ou continu, ou en un courant violent des humeurs vitales dans une partie quelconque du corps, au détriment d'autres parties. Aussi chercherons-nous à provoquer une augmentation du mouvement moléculaire quand il sera trop lent; à le diminuer, au contraire, s'il s'exagère : c'est là l'objet du traitement local.

Mais il faut apporter ici une restriction importante. Cette explication de la maladie ne peut être, malgré

sa simplicité, que rarement considérée comme mathématiquement exacte ; ce serait une source perpétuelle d'erreur que de prendre un diagnostic incertain comme base unique du traitement. Soigner d'une manière strictement locale une maladie de quelque importance prouve toujours le peu de perspicacité du médecin. Nous allons le montrer.

§ 21.

Chaque individu forme un tout indivisible, intégral ; chaque trouble circulatoire, ou maladie, agit par conséquent sur le tout et il n'est que raisonnable d'attribuer à l'organisme tout entier une part de responsabilité dans le rétablissement de la santé.

C'est la *force* (la force nerveuse) qui est, comme nous le disions en commençant, le *ressort capital* de la circulation, ou mouvement des molécules ; c'est donc le développement et la mise en action de la force par le moyen d'un traitement fortifiant de tout l'organisme, qui se trouve être la condition essentielle pour guérir ou améliorer, tandis que le traitement local reste secondaire.

Si l'on augmente la force du système nerveux, en effet, la nature s'entendra assez à trouver seule le défaut que notre myopie nous empêche de découvrir ; elle le supprimera en un temps plus ou moins long, pourvu que le secours soit encore possible, c'est-à-dire s'il ne s'agit pas d'une dégénérescence dite organique.

La plupart du temps l'affaiblissement et la maladie proviennent de nombreuses erreurs commises

dans la manière de vivre ; sans compter que le corps n'étant jamais créé parfait, le système nerveux le plus sain est toujours susceptible d'être encore développé et fortifié.

§ 22.

« C'est en forgeant qu'on devient forgeron, » dit le proverbe ; de même, *c'est par l'exercice de la contraction et de la dilatation sous l'influence de facteurs naturels que le système nerveux se fortifie.* Ces facteurs naturels consistent en changements de température par l'application sur la peau d'eau, d'air et de lumière, en changements de nourriture qui, comme tout changement quelconque, provoquent des mouvements nouveaux.

Dans la vie psychique aussi, le changement est nécessaire et efficace ; il faut se distraire et s'amuser, faire de la musique, danser, canoter, entreprendre des excursions pour jouir des beautés naturelles. On détermine par là des mouvements vivifiants nouveaux, tant dans les centres nerveux que dans leurs ramifications.

§ 23.

A considérer ainsi les choses, simplement, le diagnostic et le baptême des maladies, selon la coutume médicale, perdent le prestige dont on les entourait. Ce diagnostic est, aux yeux du médecin naturel, presque sans aucune portée pratique, tant il y a de manières de comprendre la même chose et de la désigner, tant la place de l'erreur est grande, comme

l'expérience l'a maintes fois montré et le montre journellement.

Seule une fausse subtilité peut trouver dans chaque maladie quelque chose de particulier et la faire entrer de force dans un système de classes et d'espèces, qui en réalité n'existent pas ; témoignage de la faiblesse humaine, qui pousse peu à peu à confondre les arbres avec la forêt et fait perdre de vue la *véritable essence* de la maladie.

Si divers que soient les symptômes, ils indiquent *toujours* une lutte de l'âme contre des molécules usées, ou des matières étrangères qui ont pénétré dans le corps ; c'est le signal que donne un corps blessé qui cherche à se rétablir, en un mot, c'est un effort de renouvellement de la force vitale.

§ 24.

Les individus se différencient les uns des autres en ce qu'ils possèdent une perception, une sensibilité, une faculté de représentation propres vis-à-vis des influences extérieures, en ce qu'ils supportent différemment les influences physiques, chimiques (matières nutritives) et psychiques et qu'ils réagissent chacun à sa manière.

Il résulte de ce principe qu'il ne saurait y avoir une règle absolue de traitement, puisque toutes les impressions extérieures sont différemment perçues par les individus. Cela montre que la tâche du médecin est d'étudier tout autant la personnalité du malade que son trouble circulatoire. Aussi tous les préceptes

thérapeutiques traditionnels basés sur la classification médicale des maladies sont-ils d'une valeur très douteuse ; tout au plus pourrait-on les considérer comme ayant une portée générale.

§ 25.

Nous appelons *thermothérapie* en médecine naturelle, l'emploi de températures diverses. Le principe fondamental de cette branche de la médecine est que de grandes différences de température ont un effet excitant sur les systèmes nerveux et vasculaire, tandis que des différences moindres les fortifient et les calment. Si, par exemple, avant de rafraîchir un corps, on le réchauffe, on utilise une plus grande différence de température ; plus elle est considérable, et plus l'excitation nerveuse sera intense.

Nous appelons *thermothérapie polarisée* l'emploi de cette double température.

§ 26.

Sous quelque forme que ce soit, — compresses froides souvent renouvelées, bains complets chauds ou froids, bains de soleil ou d'air, maillots humides, etc., — l'emploi prolongé ou fréquent d'une température *toujours la même* calme et ralentit d'abord les mouvements vitaux, puis finit par les paralyser.

Nous ne pouvons donc conseiller les lavages froids quotidiens si l'on n'y joint de temps en temps des bains complets de vapeur, d'eau chaude ou de soleil. Tôt ou tard, cet emploi exclusif du froid aura des conséquences nuisibles, qui pourront être considé-

rables, comme nous avons eu souvent l'occasion de l'observer.

C'est donc, en résumé, *sur le changement*, sur l'accroissement graduel des différences de température que repose la stimulation, l'accroissement de force, le développement; l'*uniformité*, au contraire, cause le repos, le relâchement, l'immobilité et la mort.

Manières de réchauffer.

§ 27.

Nous connaissons les manières de réchauffer suivantes, qui diffèrent essentiellement les unes des autres. Ce sont :

1° Le *mouvement* et la friction, qu'on appelle l'*échauffement organique* et qui peut aussi s'obtenir méthodiquement par une gymnastique hygiénique.

2° L'*accumulation de la chaleur naturelle*, à l'aide de vêtements ou de couvertures, ce qu'en termes de cure nous appelons maillots.

3° L'*apport intérieur ou extérieur de chaleur étrangère*, au moyen de la lumière solaire, de la vapeur, de l'eau chaude, de l'air chaud, de la nourriture et de la boisson.

§ 28.

En thèse générale, aucun de ces modes de réchauffement ne peut à la longue en suppléer un autre : chacun a son effet particulier et par suite se justifie à tel ou tel moment. On peut, cependant, jusqu'à un cer-

tain point, remplacer l'un par l'autre (remplacement curatif), en se basant pour cela sur la connaissance, l'expérience des effets particuliers du chaud.

§ 29.

Le mode de réchauffement le plus utilisé et le plus naturel sera toujours le réchauffement organique provoqué par le mouvement musculaire ; mais les douleurs ou la faiblesse du patient peuvent empêcher d'y recourir. Ce mode de réchauffement, le plus important et le plus utile, est de règle après la plupart des bains rafraîchissants ; nous en réservons une plus ample description au chapitre *Mouvement et repos.*

Immédiatement après vient le réchauffement par la lumière solaire ; puis celui qu'on obtient par les frictions, par le massage ; ensuite seulement le réchauffement par l'accumulation de chaleur naturelle, et enfin par l'apport intérieur ou extérieur de chaleur étrangère, artificielle. Quant à cette dernière, il faut distinguer soigneusement entre la chaleur sèche et la chaleur humide, dont les effets sont très différents.

§ 30.

Le réchauffement a pour principal effet de dilater et de gonfler les parties élastiques, ce qui explique pourquoi, après une forte transpiration, le corps est plus enflé et plus gros.

§ 31.

Un réchauffement *violent et court* augmente tout d'abord l'activité des principaux organes du mouve-

ment, les systèmes nerveux et vasculaire, ce dernier surtout, tellement qu'on arrive à percevoir une augmentation considérable des vibrations dans les voies vasculaires et nerveuses. Le pouls est alors plus plein et plus rapide, la respiration s'accélère comme dans la fièvre, en un mot *on détermine une fièvre artificielle.*

§ 32.

Une application chaude, violente et prolongée, finit par amollir, par détendre les tissus organiques, dont elle paralyse les fonctions. Elle est donc tout indiquée en cas de surabondance d'activité nerveuse, contre les crampes, les convulsions ou les douleurs nerveuses.

Un réchauffement doux, particulièrement sous forme humide, d'une durée modérée, occasionnellement aussi de longue durée, calme immédiatement le système nerveux surexcité. Preuve en soient les bains de vapeur pas trop violents, qui procurent un sommeil profond. Les réchauffements modérés ont pour effet de mettre en mouvement le sérum plutôt que les globules du sang; ils agissent, par conséquent, comme dissolvants et non comme reconstituants.

§ 33.

Comme nous l'avons vu (§ 25), un réchauffement est, en général, la meilleure préparation à une application froide ; on augmente ainsi la chaleur du corps suffisamment pour compenser celle qui est destinée à disparaître sous l'influence du froid, et l'on assure la

réaction. Savoir à quelles conditions et comment cette réaction peut s'effectuer est l'objet de l'étude des caractéristiques de l'individu (individualisation).

C'est surtout lorsqu'il y a défaut de chaleur qu'un réchauffement artificiel peut être efficace, exception faite des cas de refroidissements excessifs qu'on observe dans les fièvres intermittentes, le choléra, par exemple, où ce sont des excitants froids, les frictions notamment, qui sont chargés de redonner de la chaleur organique à la peau. De même on emploiera aussi le réchauffement artificiel dans les cas où les tissus organiques, les nerfs et les muscles surtout, sont dans un état de trop forte tension[1].

[1] Il est étonnant que le génial Priessnitz ait complètement abandonné l'emploi du chaud à la fin de sa carrière et se soit jeté dans l'extrême opposé, l'emploi unique du froid : ce fut là la cure dite d'endurcissement, dont usèrent longtemps encore, en dépit de son exclusivisme, de fanatiques partisans.

On sait pourtant que ses succès les plus beaux et les plus rapides datent du temps où il faisait transpirer raisonnablement. De plus, les guérisons obtenues de tout temps par les bains chauds sont innombrables, et les établissements publics de bains de vapeur qui s'élèvent de toutes parts sont des témoins indéniables de l'efficacité des applications chaudes.

Quiconque a compris la médecine naturelle, et plus particulièrement la thermothérapie (art de guérir par les différences de température), sait qu'il ne peut y avoir de méthode *exclusive* de guérison par l'eau froide. Loin de lui imposer d'aussi étroites limites, il reconnaît que l'essence même de la médecine ainsi comprise réside dans les différences de température, en tant toutefois que peut les supporter le corps humain, depuis celle de la glace jusqu'à 44° R. pour l'eau et la vapeur, jusqu'à 50 et 55° pour les bains d'air et de soleil. Celui qui a quelque expérience

Manières de rafraîchir.

§ 34.

Pour rafraîchir le corps, nous avons à notre disposition les deux fluides vitaux extérieurs, l'air et l'eau ; le repos, comme chacun le sait, exerce lui aussi une action refroidissante.

Le refroidissement artificiel par l'air et par l'eau est systématiquement employé dans les cas suivants :

1° En cas de fièvre, pour diminuer l'échauffement exagéré du sang.

2° Lorsque les tissus organiques, et plus particulièrement les nerfs, les vaisseaux et les muscles, se trouvent dans un état de grand relâchement ; cela les stimule et augmente leur capacité de contraction.

3° Lorsqu'on frissonne, qu'on éprouve une sensation anormale de froid, — comme il arrive en cas de fièvre intermittente, de choléra, — pour réchauffer les membres gelés.

Les formes et les degrés de refroidissement les plus divers sont naturellement compris ici.

sait aussi que des applications froides restent souvent sans résultat, tandis que des applications chaudes, convenablement effectuées, provoquent l'effet désiré.

En thèse générale, la chaleur, 29° R. environ, est la véritable manifestation de la vie organique ; par conséquent l'emploi du chaud est essentiel lorsqu'il s'agit de dissoudre des amas de matières, ce qui est le cas dans la plupart des maladies chroniques, tandis qu'on n'usera du froid absolument que pour préserver les tissus organiques du relâchement, que ne manquerait pas de provoquer un emploi prolongé du chaud.

Dans les deux premiers cas le refroidissement par l'air peut le plus souvent remplacer le refroidissement par l'eau, et lui être même préférable sous certaines conditions.

Par contre, dans les cas cités au N° 3, on a besoin d'un froid tel, que l'eau, la neige ou la glace peuvent seules le provoquer. Nous traiterons avec plus d'à propos au chapitre *Bain de lumière* la manière dont l'eau et l'air se comportent en tant qu'agents thermiques.

Disons déjà que si l'air peut, dans certains cas, remplacer l'eau, celle-ci ne peut remplacer l'air que très rarement.

§ 35.

Les divers effets que produisent sur les principaux organes les rafraîchissements *de courte durée* sont les suivants :

Ils les contractent violemment tout d'abord et paralysent leur fonction ; puis se produit la réaction, qui excite, vivifie, *spécialement le système nerveux*, à condition toujours que ces applications ne dépassent pas le degré au-dessous duquel l'individu ne peut plus se réchauffer.

Un rafraîchissement *modéré*, par humidité surtout, d'une durée plus ou moins longue suivant le patient, a pour effet d'apaiser étonnamment dans les états d'excitation, en cas de fièvre, de congestion ou d'excitation nerveuse.

Un rafraîchissement *continu* et pénétrant arrête

immédiatement tout mouvement et toute fonction organique, ce qui fait qu'on ne doit en user que très rarement, pour calmer des fous furieux, par exemple, ou lorsqu'on veut provoquer une réaction excessivement violente.

Un rafraîchissement *passager* et vigoureux paraît exercer plus d'effet sur les globules rouges, qui transportent l'oxygène, que sur le sérum ; il semble, par conséquent, plus apte à créer qu'à dissoudre.

Il nous reste à mentionner le *repos*, qui rafraîchit aussi ; on perd, en effet, pendant le sommeil plus de chaleur qu'on n'en produit.

§ 36.

Dans une cure bien comprise on tiendra toujours compte, pour la température et la répétition des applications, de la capacité de réaction du patient, soit que par le froid on veuille exercer une influence excitante et reconstituante, soit que par le chaud on veuille exercer une influence calmante et dissolvante. Mais il faut se rappeler que ni l'un ni l'autre de ces extrêmes (froid et chaud) ne peut être longtemps employé d'une façon exclusive sans causer de préjudice [1].

[1] Des bains de siège chauds, par exemple, ne peuvent guère être pris de suite au nombre de plus de trois, malgré le lavage partiel froid qui les termine, sans être interrompus par un bain de siège rafraîchissant ; on se gardera de sauter directement d'un extrême à l'autre, du chaud au trop froid ; une différence de 8° R. est suffisante au début.

§ 37.

Des applications courtes et violentes de chaud ou de froid sont suivies, à en juger par les phénomènes extérieurs, d'un effet très semblable : toutes deux provoquent une sensation de brûlure et une vive rougeur de la peau. Toutes deux, par conséquent, excitent et mettent violemment en mouvement les globules rouges et le sérum.

Des applications très chaudes ou très froides prolongées provoquent une réaction semblable, à savoir des frissons, un relâchement, de l'épuisement, une pesanteur dans les membres, celles-là par une trop forte dilatation, celles-ci par une contraction exagérée des tissus nerveux : les extrêmes se touchent.

Ce n'est que dans un état de relâchement moyen des nerfs (élasticité), qu'on éprouve la sensation agréable et complète de force et de santé. L'élasticité, synonyme de force, croît à proportion que le corps possède une plus grande facilité de contraction et de dilatation, c'est-à-dire un mouvement pendulaire plus rapide ou plus lent. Nous décrirons dans un prochain chapitre la manière la plus efficace d'y atteindre.



ARNOLD RICKLI A 45 ANS (1869)

Costume de promenade hygiénique.

CHAPITRE III

LA CURE ATMOSPHÉRIQUE[1]

BAIN DE LUMIÈRE ET BAIN DE SOLEIL

INTRODUCTION

Souvenirs historiques.

Comme enfant déjà j'éprouvais un plaisir extraordinaire à prendre des bains ; m'en priver était la peine la plus sensible que pût m'infliger ma mère. Un désir intense de bains de soleil s'éveillait aussi en moi, au printemps surtout ; un temps nuageux me chagrinait fort. Je pressentais déjà combien les bains de soleil fortifient et vivifient ; aussi, par les beaux jours de mars, — c'était dans le canton de Berne, ma patrie, — je gagnais souvent une rangée de collines où, de préférence à la lisière d'un bois, étendu sur mes vêtements, je m'exposais au soleil, pendant quinze

[1] Cette partie de notre brochure parut primitivement à part. On en tiendra compte pour nous pardonner les répétitions éventuelles.

à vingt minutes seulement quand il était faible, trente à soixante minutes quand il était fort ; puis, une fois rhabillé, je faisais une promenade pour bien me réchauffer. Une agréable sensation parcourait alors tout mon corps.

Ces premiers bains du printemps, fort primitifs, furent ce que j'appelle aujourd'hui les « bains de lumière, » parce qu'ils rafraîchissent plutôt qu'ils ne réchauffent.

A mesure que le soleil devenait plus chaud j'éprouvais, après le bain, le besoin d'un rafraîchissement plus considérable, ce qui m'engagea à faire des promenades dans la forêt voisine. La saison avançant, quand l'air de la forêt ne parvenait plus à me rafraîchir, je me mis à prendre les bains de soleil près d'un ruisseau, dans lequel je me plongeais, couvert de transpiration, pour n'en sortir que suffisamment rafraîchi. Quoique sain de constitution, je ressentais, après ce double bain, la profonde jouissance d'un regain positif de force et de vie.

Plus tard, ayant eu l'occasion d'apprendre à connaître l'importance des bains de vapeur pour le traitement des malades, je n'eus pas de repos avant que d'avoir inventé des bains de vapeur complets et partiels pratiques. Mes derniers modèles n'ont encore été, que je sache, surpassés par aucun autre pour leur commodité de transport et d'application dans la pratique courante.

L'expérience m'apprit aussi qu'au bain de soleil la transpiration devait constituer une phase spéciale, ce

qui fit que, lors de l'inauguration de mon établissement de médecine naturelle à Veldes, en 1855, j'introduisis le maillot sec à la fin de ce bain, pour les personnes surtout que la simple exposition du corps au soleil ne parvenait pas à faire assez abondamment transpirer.

Comme la méthode, même la plus simple, a des règles qu'il faut apprendre, je dus étudier la pratique des bains de soleil.

Durant quatre années, de 1865 à 1868, je pratiquai les bains de lumière comme expérience de rafraîchissement, hiver et été, chaque matin, sur moi-même. Ainsi que tous ceux qui se disent civilisés, j'avais été élevé dans la croyance séculaire que le refroidissement par l'air indisposait et était la cause de nombreuses maladies. J'éprouvai donc au début quelques craintes compréhensibles — qu'il me fallut un certain courage pour surmonter — sur les suites de cette entreprise téméraire.

Je commençai par la marche nu-pieds; puis, graduellement, je me dévêtis. Je ne fus pas long à me convaincre de l'innocuité du procédé, contrairement à ce qu'on prétend des dangers du grand air. Je sentis clairement combien, plus que n'importe quelle application d'eau, le bain de lumière fortifie puissamment les nerfs *en procurant au corps un regain d'élasticité*, et que, complété par un bain de soleil, suivant de près, il est absolument inoffensif.

Au bout de la quatrième année, confiant en mes expériences, résolu à en tenter l'essai sur mes hôtes,

j'introduisis le bain de lumière dans le plan de ma cure. Il ne fut pas adopté sans peine : tous les débutants, imbus, comme je l'avais été aussi, du même préjugé absurde et universellement répandu, s'opposaient à ce qu'ils considéraient comme une marotte de spécialiste. Que de paroles pour réussir à entraîner quelques-uns de mes hôtes, à moitié persuadés seulement, et qui n'en voulaient pas, surtout parce qu'il avait lieu de bon matin, au saut du lit! Il est vrai que lorsqu'ils eurent goûté les bienfaits de ces bains, dont l'efficacité apparaissait de plus en plus, autant ils avaient été réfractaires, autant ils se repentirent d'avoir ainsi hésité et tardé à en bénéficier. Tant il est vrai que sur notre terre si pauvre encore en lumière, l'homme, dans sa pesanteur d'esprit inconsciente, repousse avec opiniâtreté les vérités les plus simples et les plus grandes, tandis qu'il accorde une confiance aveugle aux absurdités les plus manifestes.

Qu'il me soit permis à ce propos de faire allusion à l'incroyable prospérité de la vente des remèdes secrets, où la superstition est tout et la réflexion rien. Comment pourrait-il en être autrement, du reste, alors que c'est avec l'assentiment des gouvernements que se fabriquent, dans les officines d'apothicaires, avec des matières étrangères à notre organisme, nos soi-disant remèdes, *poisons parfois absolus et toujours relatifs*.

Ce ne fut qu'après plusieurs années d'instruction sérieuse et d'encouragements prodigués à mes hôtes,

que, la glace du préjugé rompue, les bains de lumière furent définitivement pratiqués par tous sans plus de résistance. Aujourd'hui, l'enthousiasme sincère qui règne à leur sujet épargne aux nouveaux venus l'anxiété d'autrefois.

La plupart même de mes collègues ne m'avaient pas compris. Trente ans et plus, en dépit de mes écrits, je fus seul à pratiquer les bains atmosphériques. Enfin, sur mon invitation publique à m'imiter, quelques propriétaires d'établissements de médecine naturelle se risquèrent à adopter au moins les bains de soleil, et l'on s'occupe maintenant, dans différents endroits, à introduire la cure complète.

Une pratique de quatorze ans de bains de soleil et de quatre ans de bains de lumière m'amena, en 1869, à l'intime conviction que ces derniers bains doivent être la base de la cure atmosphérique, tandis que les premiers en sont l'auxiliaire nécessaire.

Gries, près de Botzen, Tyrol, 13 février 1894.

PREMIÈRE PARTIE

Théorie ou principes généraux.

§ 38.

Des milliers d'hommes tremblent, frissonnent devant ce mot *refroidissement*, nouvelle épée de Damoclès, parce que, raisonnant suivant le précepte latin : *Post hoc, ergo propter hoc* — à la suite de cela, donc à cause de cela — ils considèrent la maladie qui le suit comme en étant indubitablement l'effet, ce qui est le fruit d'un manque de réflexion.

Pour peu qu'on veuille suivre notre raisonnement et en constater l'effet *dans la pratique*, ce cauchemar disparaîtra : la délivrance est à portée, c'est en vain qu'on la cherche au loin !

A ceux qui demanderont en quoi consiste la cure atmosphérique, nous répondrons simplement :

A se baigner dans l'atmosphère au lieu de le faire dans l'eau !

L'homme ne naît pas avec ses habits ; sa destinée est, au contraire, de vivre comme une plante mobile dans cette mer de lumière et d'air que nous appelons atmosphère. Celle-ci consiste en un riche assemblage de lumière, d'air, d'eau, d'acide carbonique, d'élec-

tricité et probablement encore d'autres fluides déliés et impondérables. Aucun artifice ne saurait remplacer son importance en ce qui touche la production et le développement de la vie végétative, la vie des plantes et celle des animaux.

L'homme doit être considéré comme la plante terrestre la plus développée ; c'est pour son plus grand dommage qu'il s'isole de l'atmosphère comme il le fait par son habitation, sa manière de se vêtir, son goût pour l'ombre... et pour les parasols ! Ses pieds et ses orteils représentent les racines, son buste le tronc, ses bras les branches, ses doigts les rameaux, sa tête enfin, la couronne (le sommet) d'une admirable plante. Tous deux — la plante et l'homme — sont pourvus d'une moelle d'où le courant vital gagne toutes les autres parties.

Pas plus qu'il n'est venu au monde tout équipé par son tailleur, l'homme n'est un *amphibie* qui doive toujours se servir d'eau ; on ne peut le considérer dans sa vraie nature que comme

une créature de lumière et d'air.

L'eau est à ses pieds !

Le facteur principal de l'atmosphère, considérée comme élément de vie, est indubitablement la lumière solaire. C'est, en effet, où elle agit avec le plus d'intensité que nous trouvons les plus belles et les plus luxuriantes formations de plantes, soit comme forme, soit comme grandeur, soit comme éclat de couleur.

S'il n'en est pas toujours de même pour l'homme dans toutes les régions, c'est que pour lui d'autres facteurs encore entrent en jeu ; il n'en est pas moins vrai que les hommes les plus forts et les mieux développés sont ceux qui, comme les nègres et les bohémiens, s'exposent le plus directement à l'action de la lumière et de l'air.

§ 39.

Partant du principe que l'homme représente sur la terre la créature la plus perfectionnée, nous pouvons nous rendre compte par l'examen de sa structure anatomique que le système nerveux en est la plus haute manifestation végétative. C'est dans ce système organique de première importance, pareil à un réseau télégraphique, que l'âme semble avoir choisi sa demeure pour diriger l'organisme tout entier, et l'on peut dire avec raison que *le système nerveux est le produit organique le plus perfectionné de la lumière solaire*. (Voir § 4.)

Celle-ci sera donc toujours, en sa qualité de mère, sa nourriture la meilleure et la plus fortifiante ; l'usage réglé de la lumière, créatrice de vie, est d'une importance capitale pour l'organisme et la santé, attendu que le système nerveux exerce, par son impulsion motrice rayonnante, la direction du mécanisme du corps.

Cela apparaît encore plus clairement si l'on veut bien se rappeler qu'un réseau nerveux complet, développé dans la peau, représente le second pôle nerveux, par opposition au cerveau et à la moelle épinière, qui

constituent le premier pôle. L'universelle et profonde sensibilité de la peau est la preuve de ce que nous avançons.

Cet état de choses permet de tirer la conclusion suivante : la lumière solaire, nourriture des nerfs, est pompée avidement par les nerfs de la peau qui, par suite de sa grande étendue, permet à une influence profonde de s'exercer sur l'organisme entier.

§ 40.

Hufeland, l'un des hygiénistes les plus connus, dit dans son *Enchiridion*, (p. 162) :

« Pour rétablir l'équilibre troublé de l'activité nerveuse (et vasculaire, Rikli), il faut se livrer à des exercices musculaires nombreux, chercher à retremper ses nerfs par le fluide vital, dilué, impondérable, invisible, que renferme l'atmosphère, en usant d'exercices journaliers en plein air, à la campagne de préférence, en faisant des courses à pied. Le bain d'air journalier est certainement ce qu'il y a de plus fortifiant ; rien ne saurait le remplacer : il ne présente aucun inconvénient et produit les meilleurs résultats. »

Par ce fluide vital, dilué, impondérable, invisible, Hufeland pressentait probablement l'*ozone*, alors inconnu, c'est-à-dire l'oxygène modifié par le soleil. Quant à nous, nous affirmons que l'effet direct de la lumière sur la peau nue a une importance autrement considérable.

Dans sa *Macrobiotik* (6e édition, p. 37), il ajoute : « Il y a des choses qui sont en rapport et ont une

parenté certaine avec la force vitale, qui la réveillent, la fortifient, et lui sont très probablement une excellente nourriture. Ce sont : la *lumière*, la *chaleur*, l'*air* et l'*eau*, dons célestes, qu'on peut à bon droit dénommer les esprits protecteurs de la vie ! *Au faîte est la lumière*, incontestablement le plus proche parent de la vie, et, par conséquent, d'une importance bien plus grande qu'on ne le pense en général. Toute créature vit d'une vie d'autant plus perfectionnée qu'elle se trouve davantage sous l'influence de la lumière. Si l'on y soustrait une plante, un animal, aussitôt, en dépit de la meilleure nourriture et des soins les plus entendus, ils perdent leurs couleurs, puis leurs forces ; leur croissance s'arrête et ils finissent par périr. Ainsi l'homme, privé de lumière, pâlit, se débilite et perd, en dernier lieu, toute son énergie vitale. »

§ 41.

De même que, dans ce monde, toutes les forces ou propriétés s'accompagnent de contraires qui, à l'occasion, doivent se faire opposition (chaud et froid), ou s'allier pour une action commune (les deux pôles nerveux), de même le système nerveux, comme nous l'avons vu, a une compagne, grâce à laquelle il peut accomplir sa fonction essentielle, c'est-à-dire transmettre les impulsions sensitives et motrices. Cette compagne est le *réseau vasculaire*, dans lequel circulent les humeurs ; semblable au système nerveux, qui lui fournit les impulsions nécessaires, il parcourt

le corps de ses ramifications les plus fines, les vaisseaux capillaires, en remplissant la fonction si importante d'instrument d'échange de matériaux.

La lumière solaire est aussi indispensable à l'un qu'à l'autre : la force attractive considérable qu'elle exerce sur les globules rouges et le sérum fait que la masse du sang vient se perfectionner et se purifier à la périphérie. Une première conséquence de ce fait est le changement rapide de coloration de la peau, changement qui ne repose assurément que sur une augmentation de développement de la matière colorante du sang (pigment); puis apparaît une coloration rose du visage. Enfin, la libre exposition de la peau à une forte lumière attire souvent à sa surface les parties morbides du sang (abcès et éruptions) : cet afflux augmente positivement, par contre-coup, la force intérieure d'absorption de la lymphe et des veines, et en active encore la force d'élimination extérieure (par la peau, les reins, le foie).

La cure atmosphérique ne vise qu'à *remettre en contact*, pour son plus grand avantage, l'homme civilisé avec l'air qui l'environne, sans pour cela le faire revenir à l'état primitif, grossier, sauvage.

§ 42.

La partie essentielle de l'atmosphère est assurément l'air, dont la pureté, la température (mouvement intérieur), les sautes des vents (mouvement général), le degré d'humidité, dépendent entièrement de l'influence du soleil. Pour pratiquer avec fruit la cure atmosphé-

rique, il faut se rappeler qu'en tout ce qui se meut ici-bas, c'est le mouvement ondulatoire qui domine, mouvement qui fait monter et descendre : ainsi l'ascension et la chute du thermomètre, la trajectoire de l'éclair. C'est cê genre de mouvement, encore renforcé, qui est celui de l'onde sanguine. Chaque jour, cette vague s'élève par le réchauffement au-dessus de la température normale, et retombe en dessous avec le rafraîchissement. Le paysan, que sa profession expose continuellement aux variations atmosphériques, pratique la véritable cure atmosphérique : en effet, ce n'est pas seulement un maximum et un minimum journalier qui agissent sur lui, mais, en été, le maximum de chaleur, en hiver, le minimum.

L'influence quotidienne des deux extrêmes de température, semblables au flux et reflux de la mer, a les effets suivants : le refroidissement de la peau et du sang refoule avec force le courant des humeurs dans les organes internes ; dilatés par ce choc, ils sécrètent plus abondamment ; la température du sang augmente, ce qui repousse à la peau le courant des humeurs renforcé ; le corps se débarrasse alors de son superflu de chaleur par irradiation, évaporation, transpiration, et les organes intérieurs, soulagés, se contractent plus violemment. Le recul et l'avancement périodique de la masse humorale, ce flux et ce reflux renforcés, provoqués par les mouvements de l'atmosphère, sont une condition importante l'échange normal des matières.

Mais quelle est donc la cause des perpétuels chan-

gements de température dans l'atmosphère, des sautes du vent, des produits atmosphériques, pluie, neige, nuages, givre, grêle? La cause, c'est le soleil! De la variation perpétuelle de la position de l'axe de la terre par rapport au soleil résulte un échauffement inégal de l'air et de la terre qui produit les grands courants d'air, ou vents; ceux-ci servent à leur tour de régulateurs à la chaleur et de base à tous les phénomènes atmosphériques.

Les changements atmosphériques ont, par conséquent, en tant que loi naturelle, une importance capitale pour tout ce qui vit, plantes, animaux, hommes, dont ils sont le stimulant nécessaire. Ils déterminent une excitation perpétuelle du mouvement moléculaire, — qui, chez l'homme, intéresse avant tout le système nerveux, — et le maintiennent en un perpétuel exercice. Se soustraire aux changements atmosphériques nuit au mouvement naturel des nerfs, qu'on affaiblit : de là, une foule de maladies!

§ 43.

Il est incomparablement plus facile, plus sage et plus avantageux de prévenir les maladies que de les guérir. Il s'agirait, tout d'abord, d'abandonner la fâcheuse superstition que les maladies, contagieuses ou non, sont des maux fortuits amenés du dehors, et de se bien rendre compte que toutes les maladies sont, au contraire, la suite d'infractions aux lois naturelles; c'est souvent depuis de longues années qu'elles ont pris racine dans le corps, où cer-

tains germes, malheureusement, sont transmis par l'hérédité.

Rechercher *les lois* d'une existence saine, examiner sérieusement sa manière de vivre lorsqu'on est tombé malade, nous semble être le devoir fondamental de la véritable sagesse, plus précieux, plus important, plus indispensable même que l'étude de l'art de guérir.

Le facteur le plus important de l'air est sa température, — positive ou négative, — c'est-à-dire le genre et le degré de ses changements perpétuels, de son mouvement. Suivant le principe de Mayer, reconnu aujourd'hui encore, le mot *chaleur* signifie *mouvement moléculaire;* or, comme on le sait, les mouvements des corps sont transmissibles ; par conséquent, la température de l'air se transmet à la peau, puis, après pénétration plus intime, au sang et à la matière solide de l'organisme.

§ 44.

Le défaut de bon sens qui fait chercher dans les refroidissements la cause des maladies a conduit aux mesures les plus déraisonnables, les plus pernicieuses, dont l'effet a été précisément contraire au résultat cherché.

Celui qui se refroidit régulièrement ne peut plus prendre froid, c'est-à-dire que *l'effet* du refroidissement n'est plus pour lui une maladie. La notion d'endurcissement est tout à fait scientifique ; en effet, l'exercice, qui fortifie le système nerveux, détermine un échange de matières plus actif. Aussi les

parents qui, à grand renfort de vêtements, cherchent à préserver leurs enfants des refroidissements, leur rendent-ils un détestable service. La jeunesse doit apprendre à avoir froid ; la gymnastique, les jeux, les courses, faits en vêtements légers, même en hiver, sont excellents pour cela. Plus les jeunes gens s'exposeront peu vêtus aux changements atmosphériques, s'ébattront en plein air par tous les temps, plus ils acquerront une solide constitution nerveuse et un fort capital de santé.

Nous n'hésitons pas à attribuer en grande partie la nervosité dont on se plaint universellement de nos jours au manque de mouvement *naturel* des nerfs, par suite à une vie nerveuse inassouvie et à *l'affaiblissement* qui s'ensuit. S'endurcir signifie : *se faire violence*, c'est-à-dire s'exposer régulièrement aux changements atmosphériques, même devenus désagréables par excès de froid ou de chaud. Ainsi seulement on disposera de nerfs *solides* et souples, ayant la force de beaucoup se contracter.

Il est évident que ce n'est pas toujours agréable !

Aussi bien que pour les maux soi-disant causés par le froid, les apparences sont trompeuses en ce qui concerne les maladies faussement appelées contagieuses. Il n'y a pas plus de danger de contagion que de refroidissement pour l'individu endurci dont la circulation est normale. Si le système de vêtements *Jæger*, en opposition complète avec notre théorie, jouit d'une telle réputation, c'est simplement parce que, retenant une chaleur uniforme agréable, il flatte

notre penchant à la mollesse. Le danger positif de ce système apparaîtra peu à peu et causera sa ruine.

C'est dans l'observation du principe des contrastes que se trouve la vérité. Nous deviendrons forts et vigoureux selon que nous nous serons familiarisés avec les changements atmosphériques.

§ 45.

Bien des gens, se basant sur des considérations superficielles, pensent qu'il est beaucoup plus simple de s'endurcir par l'eau froide : c'est là une profonde illusion.

Sans aucun doute, on peut arriver par des lavages froids, des demi-bains froids, des frictions, à des résultats *analogues* à ceux qu'on obtient par les bains d'air frais et froid ; mais *analogues seulement*, et *jamais identiques*, des causes différentes ne pouvant produire des effets absolument semblables.

Outre que les effets de l'eau sont ordinairement obtenus par une température qui varie peu, tandis que l'atmosphère offre de perpétuels changements, il faut bien se rendre compte que l'eau conduit le calorique et qu'elle l'absorbe 770 fois plus facilement que l'air ; elle surexcite par conséquent le système nerveux, réglé sur l'atmosphère, tout en refroidissant trop rapidement le système vasculaire. On ne peut donc l'employer que pendant une durée relativement beaucoup plus courte et en quantité modérée. Pour obtenir par l'air le même rafraîchissement que par l'eau, il faut rester sans vêtements à l'air un temps

vingt à trente fois plus long qu'il ne le faudrait dans l'eau. C'est pour cela que la lumière et l'air exercent une influence beaucoup plus durable, plus normale, sur l'organe-limite, la peau, puis, par répercussion, sur le cerveau et la moelle épinière, par suite sur l'organisme entier. Le stimulant bien plus doux qu'est l'air offre aux nerfs précisément ce qu'il leur faut : abandonnons, dès lors, le préjugé de *l'équivalence des rafraîchissements par l'air ou par l'eau.*

L'eau a incontestablement sa raison d'entrer en contact avec le corps, soit comme moyen de propreté, soit comme moyen de rafraîchissement (en été, en cas de fièvre), soit comme moyen de réchauffement (compresses chaudes), en cas de douleurs nerveuses, de crampes. Dans ces cas, et d'autres encore, *de nature passagère*, l'eau doit avoir le pas sur l'air et la lumière. Mais, dès qu'il s'agit de fortifier, de développer la force nerveuse, qui est la condition fondamentale de la vie et de la santé, c'est à la lumière et à l'air qu'il faut recourir sans hésitation. Du reste, c'est à proportion de la rapidité de leurs mouvements moléculaires que ces trois éléments sont importants pour le corps ; or *la lumière possède le plus rapide, puis vient l'air, puis enfin seulement l'eau.*

§ 46.

Souvent un système nerveux paresseux et débile réagit de façon satisfaisante à des applications énergiques d'eau, tandis qu'il réagit mal à l'action bé-

nigne de l'air ou de l'atmosphère. Il n'en est pas autrement lorsque, en cas de crampes d'estomac par exemple, un verre d'eau est inefficace, et qu'une boisson astringente, vin, liqueur, café, est nécessaire pour rétablir un fonctionnement normal. Le péril est que, plus on fera usage de ce dernier moyen au détriment de l'eau qui ne peut faire, elle, que du bien à l'estomac, et plus vite s'épuisera la force nerveuse (force élastique) de cet organe ; une mort prématurée en sera la conséquence. *L'effet des applications modérées est de longue durée, celui des applications violentes est de courte durée.*

§ 47.

La peau, organe-limite du corps, est, à cause des nerfs, des vaisseaux, des glandes et des pores qu'elle contient, *l'organe d'échange de matières le plus important et le plus actif.* D'après les données physiologiques, elle doit éliminer à elle seule plus que tous les autres organes de sécrétion réunis, dont elle peut jusqu'à un certain point remplir les fonctions. L'excitation, c'est-à-dire l'accomplissement aussi intense que possible des phénomènes de sécrétion et de respiration, a pour résultat d'alléger d'autant tous les organes intérieurs, quels qu'ils soient. Ceci est la base de la théorie prétendant qu'il faut faire fonctionner la peau le plus possible dans toutes les maladies importantes. Aussi peut-on à juste titre la considérer comme l'auxiliaire des poumons, des reins, du foie et des muqueuses ; par sa réaction, elle facilite même grande-

ment la digestion stomacale et intestinale. Voyons des exemples :

Les bains froids, ou les transpirations, déterminent chez certains individus une augmentation immédiate de l'appétit et facilitent les fonctions naturelles. Il ne faut donc pas regarder comme absolue la théorie qui prétend soigner et guérir les troubles digestifs seulement par le *régime;* en effet, le trouble fondamental (faiblesse des nerfs digestifs), persiste plus ou moins et même peut être augmenté par un régime amollissant. Dans cette maladie, comme du reste dans toutes les maladies intérieures, il faut viser à pousser le système nerveux, l'organisme tout entier, à son plus haut degré de force. Le meilleur moyen d'y parvenir est de faire fonctionner la peau, centre nerveux extérieur, aussi parfaitement que possible. Le cerveau et la moelle épinière feront le reste, c'est-à-dire amèneront la disparition de la faiblesse locale, celle des organes digestifs dans notre exemple ; ceci montre bien le peu d'importance d'un régime sévère en pareil cas.

Le rafraîchissement intense de la peau par une application rapide et violente, ou modérée et plus longue, exerce son action le plus souvent sur la vessie tout d'abord et par là sur les reins. Elle détermine sa contraction, parfois même avec tant d'intensité que, si minime soit-il, son contenu s'échappe. La même application engendre la toux : la muqueuse pulmonaire est forcée, par la contraction, à expulser le mucus qui s'y trouve amassé.

C'est ainsi que la contraction de la peau se communique à tous les organes.

Un soin intelligent de cette peau, par laquelle nous sommes en continuelle relation avec le monde extérieur, n'a pas seulement une grande influence sur la santé physique, mais surtout contribue au complet épanouissement des forces psychiques. On reconnaît que des lavages bien ordonnés de la peau du cheval — ce qui ne signifie pas précisément des soins normaux — l'ennoblit à n'en pas douter : c'est mille fois plus vrai encore pour l'homme, eu égard à sa délicate constitution.

§ 48.

Les soins donnés à la peau doivent viser à un triple but :

I. *Le rayonnement à l'air libre.*

II. *L'évaporation.*

III. *Le nettoyage minutieux.*

§ 49.

On a souvent comparé le corps vivant à un poêle chauffé, ce qui n'est juste qu'en partie. Tout d'abord le poêle, convenablement chauffé, répand bien de la chaleur, mais il ne dégage pas comme le corps des gaz et des vapeurs, sinon par le tuyau. Ensuite, il ne respire que par *un* endroit, l'ouverture du brasier, sans avoir en sa périphérie rien de semblable à l'appareil respiratoire qu'est la peau pour l'être vivant. Enfin, tandis qu'on conserve un poêle en l'employant peu,

l'homme vit d'autant plus longtemps qu'il use plus judicieusement de ses organes de chauffage ; il ne se porte jamais mieux que lorsque le feu (la chaleur vitale) parcourt *partout également* son corps. Ses veines représentent les tuyaux du poêle et il doit s'efforcer de les maintenir aussi praticables et propres que possible.

Le rayonnement, comme *l'évaporation*, détermine, en dernier ressort, *une perte de chaleur*. A les examiner isolément, au point de vue de leurs manifestations matérielles, on leur reconnaît des caractères complètement opposés : ce sont en quelque sorte des contraires, comme le jour et la nuit, qui doivent alterner pour maintenir les fonctions de la peau en un juste équilibre, duquel *dépend le maximum du travail cutané.*

§ 50.

Les résultats des recherches du savant anglais Hunt à ce propos sont intéressants.

La lumière solaire, dit-il, renferme trois sortes de rayons : les rayons caloriques, lumineux et chimiques. Ceci nous fait voir clairement l'influence du soleil sur le monde des plantes et celui des animaux : les rayons caloriques sont nécessaires à toutes leurs actions vitales, — la chaleur et l'eau sont en effet les deux forces naturelles propres à dissoudre et volatiliser, c'est par elles seulement que peut s'effectuer la décomposition chimique, l'échange de matières, qui n'a lieu qu'à une température déterminée ; les rayons chimiques et lumineux, qui favorisent certaines affi-

liations et décompositions, leur sont aussi indispensables.

Les rayons chimiques l'emportent au printemps ; la puissance des rayons caloriques et lumineux s'augmente en été, suffisamment pour rétablir l'équilibre ; en automne, les rayons lumineux et chimiques diminuent et les caloriques prennent le dessus.

Un autre savant anglais, Forbes Winslow, prouve dans son livre : *La lumière et son influence sur la vie et la santé*, page 34 et suivantes, l'immense influence de la lumière solaire sur la croissance de l'homme.

I. Le rayonnement à l'air libre.

§ 51.

Le rayonnement n'a lieu que lorsque le corps, libre de tout vêtement, entre en communication directe avec l'atmosphère par l'intermédiaire de la peau. La lumière et l'air exercent sur les globules rouges, *la véritable cellule vitale*, une visible attraction à la surface du corps. (Voir § 41.) Comme, d'une part, ces globules sont les porteurs essentiels d'oxygène, que, d'autre part, *ils ne peuvent se le procurer par les poumons en quantité suffisante pour fournir la chaleur vitale normale*, les pores innombrables de la peau ont leur fonction tout indiquée.

Il ne faut donc pas porter des habits trop épais ni collants, crainte de gêner l'évaporation horizontale

et verticale et l'échange de l'air autour de la peau[1]. C'est pour cela qu'en hiver il est préférable de s'habiller légèrement et d'habiter une chambre bien chauffée plutôt que de faire le contraire.

C'est une chose absolument indispensable à la santé que, par les poumons et par la peau, le sang se sature de l'oxygène de l'air, créateur et destructeur incessant de la vie. Considérons les mains et les pieds par exemple, qui sont les parties du corps où les réseaux vasculaires sont le plus développés. S'il advient que la plante des pieds qui, dans la partie cultivée du peuple, est presque toujours soustraite à l'air, ou que les mains des citadins, avec leur funeste habitude de porter des gants, soient exposées à l'air, particulièrement par une température fraîche ou lorsque le soleil luit chaudement, on les voit prendre aussitôt une coloration rouge-carmin, due à l'afflux des globules rouges. En y joignant l'exercice musculaire, travail manuel, marche nu-pieds, on précipite encore le flux des globules et l'on ressent à cet endroit une chaleur agréable et de plus en plus forte.

C'est donc *l'afflux énergique des globules* à la périphérie du corps entier, grâce à la lumière et à l'air employés directement, qui est le point fondamental du bain le plus naturel et le plus impor-

[1] Il est très sain de se soumettre à un rafraîchissement modéré qui aille jusqu'à provoquer l'apparition de ce que l'on appelle la chair de poule, où les vaisseaux sanguins de la peau, violemment contractés, refoulent le sérum à l'intérieur du corps, pourvu que cela ne dure pas trop longtemps. (Voir § 42.)

tant qu'il y ait. Là *où le sang circule*, il faut de l'air toujours renouvelé ; là *où se trouvent des nerfs*, c'est de la lumière, de cette lumière solaire magnifique et qu'on ne saurait remplacer : ils l'absorbent avidement comme leur meilleure nourriture.

§ 52.

Un des résultats importants du libre rayonnement de la peau est que le rafraîchissement détermine dans ce tissu si riche une contraction proportionnelle à la sensation de froid.

La fonction spontanée générale de nos organes est *leur contraction et leur dilatation* qui nécessitent l'appui du monde extérieur. (Voir chapitre Ier : Introduction.)

Rechercher constamment le chaud par des précautions exagérées affaiblit et maintient la peau dans une perpétuelle dilatation qui lui fait perdre en partie sa capacité de contraction. C'est l'emploi intelligent de l'air froid qui est alors apte à lui redonner sa souplesse et sa solidité primitives, qui lui permettront de remplir à nouveau avec profit sa fonction si importante d'échange de matières (par endosmose et exosmose). Les frissons, faciles à observer, auxquels est sujette une peau délicatisée, font place, après un certain exercice du bain de lumière, à une sensation de chaleur considérable.

L'individu dont la peau s'est ainsi fortifiée verra avec étonnement combien il peut s'exposer à l'air longuement, même par un ciel couvert, — sans tou-

tefois qu'il fasse du vent, — à une température de 14 à 16° R., et avec quel plaisir ; s'il se livre à un exercice physique, c'est le jour entier qu'il passera confortablement à l'air en costume d'Adam. Par contre il ne pourrait supporter longtemps cette même température dans une chambre, parce que l'influence fortifiante de la pleine lumière sur les nerfs y fait défaut.

Pour se sentir confortablement lorsqu'on est habillé et en état normal d'évaporation, il faut que la température de la peau, prise sous les vêtements, soit de 28 à 29° R.

Ce qu'il y a de plus délicieux pour l'être physique, c'est un bain de lumière pris par un ciel serein, à une température moyenne de 14 à 16° R. Cet état presque paradisiaque suscite chez tous une étonnante sensation de bien-être, une animation et une conscience de soi supérieures. Nous ne pouvons concevoir un bain plus fortifiant pour les nerfs que celui-là. Il est probable que, dans un temps plus ou moins éloigné, chaque ville de quelque importance aura, outre ses établissements actuels de bains d'eau et de vapeur, son parc pour le bain de lumière et ses galeries pour le bain de soleil ; des espaces avec un toit de verre, intermédiaires entre les serres et les manèges, seraient nécessaires pour l'hiver.

II. Evaporation cutanée.

§ 53.

On appelle ainsi l'élimination des gaz et des vapeurs provenant des particules mortes, dissoutes, du sang et des tissus. Elle n'a lieu qu'à une température de la peau assez élevée qu'on obtient soit naturellement en augmentant la chaleur vitale par l'exercice musculaire, soit artificiellement en accumulant la chaleur vitale au moyen de couvertures ou en transmettant au corps une chaleur extérieure par la lumière solaire, les bains d'eau chaude, de vapeur ou d'air chaud.

L'évaporation ordinaire met en mouvement surtout la partie secondaire du sang, le sérum ; alors les réseaux nerveux, vasculaires et glandulaires, répandus sous la peau s'amollissent, se dilatent et se détendent enfin si le chaud persiste. Ceci explique l'apparition de frissons comme *réaction* après que l'on a eu longtemps modérément chaud ou très chaud peu de temps (transpiration). Les bains de vapeur en sont un excellent exemple.

Tel est l'effet des appartements surchauffés, des vêtements trop épais, des bains d'eau chaude trop fréquents ou trop prolongés, des transpirations à l'abri de l'air et de la lumière dans un lit, dans des maillots secs, des bains romains, et surtout dans des maillots humides prolongés et des bains de vapeur.

§ 54.

Toute conservation de chaleur, tout réchauffement artificiel, fait prédominer le sérum sous la peau, qui devient *pâle* et *molle*, pauvre, par conséquent, en globules rouges.

Seule l'exposition directe à la lumière solaire fait exception. Cette lumière ne se borne pas à attirer énergiquement les globules rouges à la surface du corps ; elle attire aussi le sérum, faisant preuve d'une force attractive également puissante, d'une sorte de parenté, envers ces deux éléments du sang ; cela montre bien qu'on ne saurait la remplacer et qu'elle est pour le corps d'une nécessité absolue.

Si l'on a réchauffé la peau d'une manière artificielle, c'est seulement lorsqu'elle entre en contact avec l'eau froide ou l'air frais que les globules rouges se précipitent d'une manière frappante à sa surface, et cela d'autant mieux qu'est plus considérable la différence de chaleur entre la peau et l'agent rafraîchissant. Ces globules déterminent une rougeur plus ou moins grande, servent à transporter dans le corps un aliment nouveau, l'oxygène, amènent plus de souplesse et une saine chaleur. Aussi, un court rafraîchissement à l'eau ou à l'air devrait-il toujours se faire après chaque bain chaud.

§ 55.

Un dernier exemple pour montrer que réchauffer artificiellement la peau à l'abri de la lumière et de l'air n'attire que le sérum à la périphérie : jamais on

n'aperçoit de globules rouges dans les vessies qui se forment aux pieds, lorsqu'on a porté des souliers trop étroits, dans la paume des mains, après l'emploi d'outils dont on n'a pas l'habitude.

Ainsi, toujours couverte, la peau devient inévitablement pauvre en sang ; elle est alors plus sensible, plus sujette aux frissons, et, par suite, il la faut couvrir davantage à mesure qu'on entrave la circulation si saine et si réchauffante pourtant des globules à la périphérie. Peu à peu elle ne remplit plus que de façon incomplète, en dépit de son importance, la *double fonction* de l'aspiration et de l'expiration ; le manque d'aspiration suffisante d'air pur rompt l'équilibre, et *le sang dégénère de plus en plus.*

Quoi d'étonnant dès lors s'il en résulte un malaise général, des symptômes de réaction, c'est-à-dire des maladies, et si le tout se termine, dans les cas les moins graves, par des catarrhes ou des rhumatismes ! Dans les cas, et ils sont nombreux, où les globules rouges n'ont fait depuis longtemps que continuellement se porter vers les organes internes où ils ont formé des dépôts, la peau, par trop mal nourrie, tombe dans un état de faiblesse complète. Elle ne réagit plus alors que de deux manières complètement opposées l'une à l'autre : ou bien elle ne peut plus ni évaporer, ni transpirer, ou bien, au contraire, elle laisse passer le sérum sans arrêt. On a donné à cette manifestation, mauvais indice toujours, le nom de sueur froide ou sueur profuse. Elle apparaît en cas de phtisie pulmonaire, de certaines maladies du cœur, du cerveau, de

la gorge et d'autres troubles circulatoires intérieurs prolongés.

Si l'on se rendait vraiment compte de ce que sont les maladies du poumon, on chercherait dès l'abord à *soulager l'organe surchargé* en provoquant vivement le retour normal des globules vers la peau, en d'autres termes, en augmentant la *respiration cutanée* par un rayonnement et une transpiration méthodiques.

Notre manière de voir a été confirmée par un fait que nous avons appris récemment : peu de temps après que des missionnaires, envoyés en Afrique dans une tribu de nègres, eurent introduit les vêtements européens, apparurent des maladies pulmonaires, chose parfaitement inconnue auparavant.

En vérité, avant de chercher à civiliser autrui....

§ 56.

La peau ne peut bien remplir sa double fonction, aspiration et expiration, que si les matériaux qui la constituent ont été exercés naturellement à *se contracter et à se dilater*. Son fonctionnement parfait dépend de l'action simultanée et réciproque du rayonnement et de l'évaporation. On y arrive par un exercice musculaire, la peau exposée librement à la lumière et à l'air, à condition d'éviter également et les frissons et la transpiration. A ce point de vue le métier du campagnard est l'idéal.

La perte sensible de chaleur, suite du rayonnement et de l'évaporation, est compensée par une pro-

duction équivalente de chaleur interne; la respiration énergique de la peau, ou l'introduction d'oxygène, étant égale à l'évaporation, on n'éprouve pas la moindre sensation de froid. Ainsi la circulation a lieu d'une manière plus intense à la périphérie.

C'est donc dans le mauvais entretien de la vie des nerfs et du sang qu'il faut voir la cause *d'un grand nombre de maladies internes*, pour les unes, les matières organiques n'ayant pas été à temps suffisamment renouvelées, pour d'autres, par suite de dépôts inévitables du sang.

En principe, toutes les maladies internes, sans exception, même un sentiment de faiblesse, sont toujours causées par une *obstruction* quelconque dans les voies nerveuses ou vasculaires. En ce qui concerne leur guérison, peu importe à la nature les noms français, latins ou grecs dont on affuble cette cause unique de toute maladie, peu lui importe que nous ne la baptisions pas : *guérir, fortifier, signifient dissoudre les amas, rétablir la circulation*. Etant donné que le moindre trouble circulatoire a sa répercussion sur le mouvement moléculaire et se manifeste par un développement irrégulier de chaleur dans le corps, l'effort de la médecine naturelle portera tout entier sur la *régularisation de la chaleur vitale*, en agissant directement sur les nerfs et les vaisseaux : la santé reviendra d'elle-même.

§ 57.

S'il n'en était pas ainsi, comment expliquer que des maladies considérées comme absolument différentes dans la classification médicale, inflammations et névralgies, typhus et danse de Saint-Guy, hypocondrie et surexcitation, irritation de la moelle épinière et petite vérole, syphilis et catarrhe, pour n'en pas citer d'autres, puissent être guéries *invariablement par la même méthode?*

Pour guérir les maladies les plus compliquées, il suffit d'observer le principe suivant : réchauffer et faire rougir la peau à la lumière solaire, ou de toute autre manière, d'une façon régulière et répétée, jusqu'à provoquer la transpiration, puis la rafraîchir immédiatement après par l'air ou par l'eau, ou vice versa.

Il est évident que lorsque les dépôts ont causé, par leur trop longue durée ou leur masse, des dégénérescences organiques (durcissements ou amollissements), la guérison n'est plus possible. Par bonheur, la nature est patiente et indulgente; elle annonce, avertit, de sorte qu'on peut dire à qui veut entendre d'écouter la voix de la nature.

§ 58.

Le rayonnement et l'évaporation entraînent une perte de chaleur qui ne peut être compensée que par la transformation du suc nourricier en substances sanguines et solides et par leur nouvelle transformation en matériaux (mouvement moléculaire). Le soin

méthodique, journalier, de la double fonction de la peau par le bain atmosphérique, qui, intelligemment pratiqué, favorise de la manière la plus naturelle et la meilleure l'échange des matières, sera donc une source incomparable de santé.

Le fonctionnement normal de la peau entraîne le fonctionnement normal de tous les organes internes, véritables instruments du corps, jusqu'à la cellule la plus minuscule, ce qui équivaut à une circulation normale des humeurs. Nous en concluons que si nos organes peuvent fonctionner indépendamment de notre volonté, leurs mouvements naturels ne suffisent pas à maintenir l'échange normal des matières. Aider à la circulation par des réchauffements et des refroidissements méthodiques est une véritable nécessité. Ne pas s'y soumettre entraîne non seulement l'affaiblissement de la peau, mais du corps tout entier.

Le rayonnement, qui cause un rafraîchissement immédiat, direct, de la peau, entraîne *comme réaction* une sensation de vive chaleur. En revanche l'évaporation, qui est d'abord produite par un réchauffement, est suivie d'une sensation de froid. Faire usage d'un de ces procédés à l'exclusion de l'autre est nuisible ; on s'en apercevra tôt ou tard : leur emploi harmonieux est le seul exact.

§ 59.

On comprendra facilement que les climats tempérés se prêtent le mieux aux bains de lumière, et, dans ces climats, les endroits d'une température annuelle

modérée et peu sujets aux variations atmosphériques. L'air très froid, en effet, refoule par trop le sang de la surface à l'intérieur du corps et rend les tissus organiques peu élastiques. L'air uniformément chaud les relâche et les affaiblit.

L'histoire montre de son côté que c'est spécialement dans les climats tempérés que les centres nerveux acquièrent leur développement maximum : l'art, la science, la poésie et l'industrie en font foi.

§ 60.

Il nous semble indiqué de revenir une fois encore sur *les maladies causées par les soi-disant refroidissements.* (Voir § 44.)

Lorsqu'on a pris froid, soit dans un courant d'air, soit pour s'être tenu près d'un mur froid, près d'une porte ou d'une fenêtre mal fermée, c'est que, dans la peau délicatisée, c'est-à-dire inaccoutumée aux changements thermiques, les filets nerveux, les vaisseaux sanguins et les glandes, non seulement se contractent trop fortement, mais restent même plus ou moins fermés par suite de manque d'exercice du mouvement local. Alors, dans la partie de la peau qui s'est refroidie, la sortie des gaz et des vapeurs est entravée, ce qui produit un reflux vers l'intérieur. Plus il y a d'impuretés dans le sang et dans la substance organique, et plus le besoin d'*une forte élimination* se fait sentir ; différents malaises surviennent, parfois de véritables maladies. Celles-ci sont d'autant plus sérieuses que la peau est plus délicatisée, que par

conséquent l'échange des matières a été plus négligé et que des dépôts considérables se sont amassés.

Si la chaleur interne naturelle ne parvient pas à délivrer bientôt la peau de sa raideur, de sa demi-paralysie en quelque sorte, il survient de la fièvre dans les cas les plus favorables, des douleurs nerveuses et des rhumatismes dans les cas plus graves. Ces manifestations sont l'indice de *l'effort extraordinaire* que fait le système nerveux pour développer une plus grande chaleur locale et stimuler les vaisseaux sanguins et les glandes figées.

En présence de névralgies ou de rhumatismes *récents*, la meilleure manière d'aider à la nature est d'augmenter artificiellement la chaleur du corps par la lumière solaire, les bains de vapeur ou les compresses d'eau chaude. Parfois aussi on peut user d'applications très froides et courtes : frictions d'eau ou de neige, compresses excitantes, arrosages, douches ; mais l'expérience montre que, dans la plupart des cas, l'application directe du chaud conduit au but d'une manière plus sûre, plus rapide et plus active. Froides ou chaudes, en tout cas, les applications doivent se continuer jusqu'à l'expulsion complète des vieux matériaux, sinon les amas de matières usées restent à mi-chemin et déterminent des troubles aigus ou chroniques parfois très graves.

§ 61.

Le meilleur préservatif contre les rhumatismes et beaucoup d'autres maux est donc l'exercice thermique

naturel de la peau ; c'est son application méthodique que nous appelons *bain atmosphérique* ou *thermo-diététique*.

Pour qu'un refroidissement provoque une maladie, il faut qu'il y ait dans le sang ou les tissus une agglomération anormale de déchets. Le froid, en effet, cause une excitation violente des nerfs vaso-moteurs qui se transmet aux amas de matières formés *en dehors du courant normal de la circulation* et dont on s'aperçoit par les sensations douloureuses les plus diverses. Quant à l'individu qui n'aurait pas d'amas anormal de matières, il pourrait s'exposer aux refroidissements les plus intenses sans en ressentir le moindre inconvénient.

§ 62.

Nous nous trouvons ainsi en opposition complète avec la médecine classique qui considère le refroidissement comme la cause de multiples maladies.

Le soldat avec son thorax toujours couvert par deux, trois, quatre épaisseurs d'étoffe, le civil avec son gilet, la femme avec son corset affaiblissent non seulement leur peau, mais les organes qu'elle recouvre : poumons, plèvre, muscles des côtes, cœur. L'échange de matières languit dans ces parties dont l'importance est pourtant capitale ; des dépôts se forment, des crises dangereuses se produisent d'autant plus inévitablement que ces organes sont plus faibles de nature.

La poitrine, qui contient les viscères les plus riches

en sang, peut, beaucoup plus que les bras ou les jambes, fournir de la chaleur. Nous n'en tenons pas moins au chaud celle-là plus que ceux-ci : erreur qui cause chaque année des milliers d'inflammations pulmonaires. On devrait, lorsqu'on a froid, couvrir davantage les bras tout d'abord, au moyen de manches reliées derrière la nuque par un élastique, puis les jambes, d'une manière aussi pratique que possible. Ce sont toujours les extrémités qui se refroidissent le plus rapidement.

On s'efforce de nos jours de réduire la charge du soldat pour le rendre plus mobile en marche et plus endurant en campagne. N'est-il pas tout indiqué de simplifier son vêtement assez pour lui permettre de s'endurcir et de développer sa force de façon méthodique ? Il est étonnant que les médecins militaires allemands n'aient pas insisté depuis longtemps pour que, comme les tsiganes, le soldat garde la poitrine nue. Cela contribuerait à rendre l'armée beaucoup plus robuste. En outre, si pendant la bonne saison les exercices se faisaient nu-pieds, on arriverait en temps de marche à une endurance infiniment supérieure.

§ 63.

Dans nos climats rudes, les vêtements et les couvertures de lit sont une nécessité, mais sont un mal. Ils retiennent près de la peau les gaz qu'elle émet, nos plus dangereux ennemis, qui, lentement, empoisonnent. Quelques expériences suffisent à le prouver : on place une bougie dans un espace vide, réservé par

un grillage sous la couverture d'un lit, et l'on se couche. Quelques heures après, on allume la bougie en ayant soin d'empêcher l'air de pénétrer : la flamme est vacillante et souvent finit par s'éteindre. Autre exemple : si, après un repos assez long dans un lit, on respire les gaz accumulés sous les couvertures, on éprouve une sensation d'asphyxie. Enfin, si l'on bouche au moyen d'un vernis tous les pores de la peau d'un individu, c'est la mort en quelques heures.

Ces faits prouvent combien l'air avec lequel nous sommes en contact dans nos lits et nos vêtements est pauvre en oxygène, combien, par contre, il est saturé de gaz nuisibles, surtout d'acide carbonique. Celui-ci, retenu dans le sang par l'occlusion complète de la peau, devient rapidement mortel. C'est dire combien il est important *d'exposer au grand soleil* et d'aérer, chaque fois que faire se peut, les lits et les vêtements, de manière à les débarrasser des miasmes qui y pullulent. Quiconque se réveille pendant la nuit fera bien aussi d'aérer son lit de temps en temps.

III. **Nettoyage de la peau.**

§ 64.

Tout comme un poêle ou une cheminée qui s'obstruent par un emploi continu, le corps humain nécessite de fréquents nettoyages, chaque organisme, chaque organe se détériorant avec le temps. Si le déblaiement des dépôts qui absorbe spontanément

une partie de la force vitale (crises, maladies aiguës) n'a pas lieu, différentes maladies organiques surviennent : maladies des poumons, des reins, du foie. Cela ne signifie pas nécessairement qu'il y a lésion des organes, cas auxquels la substance même de l'organe est si profondément attaquée, si corrompue pour ainsi dire, durcie ou amollie, qu'il faut désespérer d'un retour à l'état normal.

On procède au nettoyage des organes internes par les moyens *naturels* les plus divers : mouvement, repos, exposition directe de la peau à la lumière solaire et à l'air, diète, cure d'eau, transpirations, massages.

Le nettoyage violent que pratiquent les médecins avec leurs drogues est, par contre, éminemment nuisible et peut même devenir mortel. L'emploi de moyens chimiques détermine souvent, il est vrai, une rapide sécrétion de sérum propre à faire disparaître les matières putrides : tel l'effet d'un purgatif dans l'intestin. Mais, en forçant ainsi le corps à une surproduction de sérum destinée à évacuer rapidement une matière étrangère, un poison qu'on ose appeler médecine ! on dessèche, en les surmenant, les systèmes nerveux et vasculaire. Ils s'affaiblissent en conséquence et une nouvelle infection, plus forte encore, se produit presque inévitablement dans l'organe en cause.

Quant à la peau, organe-limite du corps, sa fonction est mécanique et surtout physique. Il faut la tenir propre pour deux raisons : pour elle-même,

et pour l'aide qu'elle doit fournir aux organes internes dont elle pompe les détritus pour les rejeter au dehors. Le soin de cet organe exerce une influence si considérable sur l'être moral et physique (voir § 47), que nous affirmons sans hésiter que les peuples les plus propres sont aussi les plus forts et les plus instruits.

DEUXIEME PARTIE

La pratique [1].

---

a) Bain de lumière rafraîchissant, ou mise en action du libre rayonnement de la peau.

§ 65.

De ce que nous avons vu jusqu'à présent, il résulte que le bain atmosphérique ne peut se prendre qu'en plein air. La lumière du soleil et l'air sont partout, il est vrai, plus faciles à trouver que l'eau ; mais quand il s'agit de se procurer de vrais parcs pour les bains atmosphériques, surtout lorsqu'on les veut comme complément d'établissements hydrothérapiques déjà existants, des difficultés parfois très grandes surgissent.

Un véritable *parc pour le bain de lumière* doit avant tout être spacieux pour que le baigneur, gagné

[1] Ce qui suit ne concerne pas l'usage des bains atmosphériques chez soi, où ils ne peuvent être pris d'une façon aussi méthodique que pendant une cure régulière.

par les frissons, ne soit pas réduit à prendre, comme ce serait le cas dans un espace restreint, un mouvement uniforme qui donne le vertige et affecte le système nerveux. Un parc convenable comprendra au moins $^1/_2$ hectare. Plus il sera grand et mieux cela vaudra.

A Veldes (altitude 500 m.), les parcs pour hommes sont au nombre de trois. Le premier, le *Rolandshain*, est à vingt minutes du village ; il mesure plus d'un hectare et sert aux personnes faibles. Le *Riklikulm*, à une demi-heure, plateau élevé d'où la vue est superbe, comprend 4 $^1/_3$ hectares ; le troisième enfin, aussi grand, l'*Arnoldshœhe*, est plus élevé (800 m.) et plus éloigné encore (une heure et quart). Les dames, elles, ont deux parcs : le plus rapproché, le *Marienhain*, mesure $^3/_4$ d'hectare ; l'autre, plus éloigné et plus haut, le *Homberg*, 2 hectares.

Une autre condition est que le parc offre suffisamment d'ombrages, que les arbres couvrent le quart ou même le tiers de sa superficie et procurent une fraîcheur suffisante lorsque le soleil est brûlant ; il doit en outre y avoir du gazon et des chemins sablés, à l'usage des personnes qu'il serait dangereux de faire marcher uniquement dans la rosée.

§ 66.

La principale condition du vrai bain atmosphérique est la marche nu-pieds, tête découverte. Ce n'est pas en vain que la plante des pieds est parcourue par un réseau nerveux si riche : l'exercice thermique de

ces nerfs a des effets multiples sur le reste du corps. Il suffit d'un peu observer pour s'en rendre compte d'une façon indéniable. Non seulement c'est le meilleur moyen d'éviter les froids de pieds chroniques, mais on stimule ainsi les fonctions du bas-ventre, on fortifie la moelle épinière, on soulage la poitrine, la gorge, la tête. Combien de maladies pourraient être évitées par une simple promenade nu-pieds quotidienne, qui aiderait en outre grandement à la guérison des maladies existantes ! Il n'y a rien de meilleur contre les maux de tête, par exemple.

La nature met ainsi à notre disposition un remède puissant aux maux du cerveau, si fréquents, remède bien simple, et cependant — peut-être, pour cela même — pas un médecin, pas un professeur ne songe à le prescrire à ceux qui souffrent de la tête. Et nos jeunes Esculapes naturellement de l'ignorer ! Comme, de notre côté, nous avons souvent l'occasion de le prescrire, nous allons réunir les instructions indispensables à l'usage des personnes qui voudraient en faire l'essai chez elles.

§ 67.

Les individus *sujets au froid de pieds, ou de nature très délicate*, doivent en quelque mesure se préparer à la marche nu-pieds : jour après jour, ils se frotteront les pieds, chacun pendant deux minutes, avec des linges grossiers, trempés dans une eau de plus en plus froide ; puis, une fois chaussés de bas propres, ils prendront un exercice violent pour se réchauffer. Ce n'est que lorsqu'on arrive à supporter

sans peine une friction à 8 ou 10° R. qu'on peut commencer à marcher nu-pieds, en hiver sur les tapis, les planchers et dans les corridors, dans la belle saison sur les gazons et sur les sentiers secs. On augmente chaque jour d'une à deux minutes les cinq minutes suffisantes au début. Il est très important de marcher ensuite chaudement chaussé, jusqu'à ce qu'on se sente complètement réchauffé.

Lorsqu'on est arrivé à marcher un quart d'heure sur le sol sec, on peut essayer, si le temps n'est pas trop froid, sur le sol humide ou, chez soi, sur des briques. Les personnes peu sensibles, de nature robuste, peuvent le faire plus hardiment que d'autres, tout en ayant soin d'observer attentivement la réaction sur le corps entier[1]. Toutes les fois que l'occasion s'en présente, il faut marcher nu-pieds sur le sol rude des grandes routes et des chemins : en peu de temps, on arrive à le faire sans difficulté. On recherchera, si possible, la rosée du matin, et, à midi, la route chaude *pour rétablir l'équilibre*. Si l'on continue en hiver ces marches hygiéniques, des bains de pieds chauds (d'eau ou de vapeur) sont indispensables de temps en temps; négliger cette précaution

[1] Vingt-cinq ans au moins avant que Kneipp eût trouvé sa méthode, nous usions déjà, dans notre établissement, comme aussi Priessnitz à Græfenberg, de la marche nu-pieds *méthodique ;* nous désapprouvons du reste le procédé brutal de certains fanatiques de Kneipp qui conseillent de marcher nu-pieds, sans préparation ni transition aucune, dans de l'eau froide de source, sur un sol gelé ou dans la neige, ce qui a fait beaucoup de mal et même causé des morts nombreuses.

serait cause que les pieds, au lieu de se réchauffer, finiraient par se refroidir.

Pratiquée régulièrement, la marche nu-pieds en plein air[1], imprudente après un repas, surtout s'il fait froid, fait parfois tellement gonfler les pieds par suite de l'afflux sanguin, que des chaussures jusqu'alors assez grandes deviennent trop étroites, preuve capitale de la dérivation du sang des organes vitaux supérieurs, de la tête, de la gorge et de la poitrine. Si la jambe est découverte jusqu'au-dessus du genou, l'effet dérivatif est encore plus considérable.

Nous recommandons aux travailleurs de l'esprit, surtout aux personnes sanguines, qui se réchauffent facilement, de se déchausser de temps en temps. L'accès et l'échange de l'air suffisent pour attirer plus de sang aux pieds, preuve en soit leur rougeur croissante après un quart d'heure déjà d'exposition. A supposer même que les pieds se refroidissent, c'est en tout cas beaucoup moins malsain que de les laisser blêmir dans leur prison de cuir.

Si, après une marche destinée à réchauffer, les pieds se refroidissent rapidement, c'est, ou bien que la marche n'a pas été assez longue, ou bien qu'on a cheminé nu-pieds trop longtemps ou sur un terrain trop froid par rapport à la capacité de réaction.

Il est incroyable à quel degré d'endurcissement on arrive par un exercice répété. Personnellement, nous

[1] Il est pratique de se munir d'une bande de coton pour se nettoyer les pieds avant de remettre ses chaussures.

avons fait nu-pieds, en 1866, l'ascension du Righi, des pics Languard et Ott (Engadine), chose en somme toute simple, que plusieurs journaux européens, des plus répandus, signalèrent néanmoins comme un exploit d'alpiniste.

Disons ici qu'en plein air, par un temps ensoleillé, la température est de 10° R. plus élevée près du sol qu'à hauteur d'homme, ce qui fait que les pieds, s'ils sont nus, regorgent de sang ; par un temps couvert ou pluvieux, le thermomètre n'accuse plus de différence sensible, mais le sol humide leur enlevant plus de chaleur, le sang se porte aux pieds en plus grande quantité. Avec quelle sagesse la nature a su faire en sorte que dans le corps un équilibre constant existe entre tous les organes !

§ 68.

En été, le moment le plus propice au bain de lumière rafraîchissant est toujours le matin, de bonne heure, immédiatement après le lever. C'est alors que l'air est le plus frais, et il est tout indiqué, pour fortifier les nerfs, de recourir à des applications rafraîchissantes sous cette forme modérée après la chaleur affaiblissante du lit.

Le bain de lumière doit être pris chaque jour, sauf en temps de forte pluie. Quand il fait beau, on se mettra en route avant même le lever du soleil. Par les matins pluvieux, on attendra éventuellement jusqu'à huit heures un temps propice. Dût le bain ne durer que dix à quinze minutes, il vaut toujours la peine

de le prendre. Souvent du reste une pluie faible et chaude est la bienvenue pour beaucoup de baigneurs. S'il fait froid sans pleuvoir, chacun attendra que le thermomètre atteigne la température convenant à son individualité ; ce jour-là, les commençants encore faibles et très sensibles feront bien de remplacer le bain de lumière par une promenade d'une ou deux heures *en vêtements légers.*

Avant le départ, il convient d'observer, outre le thermomètre, l'horizon, afin de s'habiller d'après le temps probable, d'emporter même à l'occasion des vêtements supplémentaires pour le retour. En été, lorsqu'il fait beau, l'air se réchauffe à mesure que le soleil monte, et l'on peut se vêtir d'autant plus légèrement ; en cas de mauvais temps, il ne faut pas oublier d'observer si l'air est tranquille ou agité. En un mot, selon le temps probable (il est surtout variable au printemps), on modifiera constamment la manière de se vêtir, en s'en remettant à son expérience.

Par les beaux jours d'été, le baigneur, sitôt hors de chez lui, cheminera en costume léger et nu-pieds, non seulement pour éviter de transpirer sous des vêtements, ce qui est toujours malsain, mais pour arriver au parc si possible rafraîchi. Le *costume de marche* le plus commode est, pour les hommes, une chemise sans manches, très ouverte sur la poitrine, et un pantalon court et large ; pour les dames, une légère robe de chambre recouvrant éventuellement une simple chemise de mousseline, seul vêtement qu'elles gardent dans leur parc. Les hommes ne portent qu'une sorte de pagne.

§ 69.

La durée du bain de lumière doit varier selon la tolérance individuelle. Ce n'est pas au moyen d'exercices violents qu'on fortifiera et transformera jamais une peau délicatisée dès la jeunesse! Comme pour toute autre chose, on n'y parviendra que graduellement. On prendra comme terme du bain l'apparition pour la deuxième fois de ce qu'on appelle la chair de poule, en tenant compte toutefois des sensations violentes que le patient peut éprouver plus tôt. La chair de poule ne se produit généralement que par un ciel couvert, par le vent ou quand on se roule dans la rosée; si, entre temps, le soleil reparaît, on continue son bain.

Les différents exercices physiques, tels que la marche, la course, le jeu de balle, le jardinage, la gymnastique, alternant avec des moments de repos, permettent de prolonger le bain. Des frictions sèches de la peau, exécutées avec les mains nues, la gymnastique respiratoire retardent toujours de beaucoup les frissons.

La gymnastique respiratoire consiste en mouvements alternatifs de flexion et d'extension du corps, accompagnés de mouvements circulaires des bras, la flexion correspondant à l'inspiration, l'extension à l'expiration. On exécute ce double mouvement, qui demande trois à quatre secondes environ, avec un certain élan et tout au plus quatre fois de suite; avant de recommencer, on fait trois ou quatre cents pas.

L'explication de l'augmentation immédiate de température provoquée par cet exercice est la suivante : dans la flexion du corps en avant, la paroi antérieure de la poitrine s'éloigne sensiblement de la postérieure, ce qui donne aux poumons l'espace suffisant à une aspiration considérable d'air ; lors du redressement du corps, les parois de la poitrine se rapprochent l'une de l'autre avec expiration bruyante. Il y a ainsi introduction extraordinaire d'oxygène dans le sang, et la température augmente rapidement.

Les bains de lumière de température moyenne (12 à 16° R.), prolongés, sont préférables aux bains plus froids et courts : ils fournissent à la peau une meilleure nourriture, plus capable d'affermir les nerfs et de former du sang.

§ 70.

Pour les patients en état de surexcitation nerveuse, rien n'est plus calmant (fortifiant pour les nerfs) qu'un bain de lumière d'un jour entier ou à peu près, par un temps doux, sinon beau. On exerce ainsi la peau à subir en plein air l'influence de températures alternantes (rafraîchissement et réchauffement), ce qu'on ne saurait obtenir par aucune application d'eau. On appelle *cure de lumière absolue* la répétition méthodique de cette application.

§ 71.

L'effet vivifiant de la lumière sur les nerfs de la peau rend apte à supporter longtemps, sans avoir de

frissons, des températures relativement basses. Il arrive souvent qu'en dépit de ses vêtements, un spectateur grelotte avant les Indiens Rikli ! C'est précisément cet endurcissement au froid qui trompe par les matinées fraîches : on ne s'aperçoit pas tout d'abord que la quantité de chaleur abandonnée à l'air n'est plus proportionnelle à la chaleur vitale et, si la promenade destinée à réchauffer ne produit pas une transpiration suffisamment abondante, une fois de retour, on frissonnera comme si le froid remontait des os à la peau. Cette sensation désagréable est un avertissement de rétablir l'équilibre, par des exercices énergiques, entre le refroidissement et le réchauffement. Quand on y réussit, l'élasticité des membres devient incomparable, telle qu'aucun bain d'eau ne l'a jamais procurée.

§ 72.

Pour profiter le plus longtemps possible du bain de lumière, on doit y apporter son déjeuner. Seuls, les individus faibles, anémiques, et les débutants font mieux de déjeuner auparavant afin de se réchauffer plus vite. Quant aux autres patients, ils ne doivent le faire que lorsque le mauvais temps empêche tout bain quelconque. Sinon, voici ce qui se passe : la faim pousse à rentrer trop tôt et à raccourcir son bain ; on risque de manger trop copieusement ; l'estomac reste chargé pour l'application suivante, bain de soleil ou de vapeur, et il n'a pas un repos suffi-

sant avant le second déjeuner, ce qui, à la longue, nuit certainement à la cure tout entière.

Souvent, celui qui fait *la cure de lumière absolue* ne déjeunera qu'une seule fois, mais alors plus copieusement et plus tard. A une heure de l'après-midi environ, commence pour lui la deuxième partie du bain qui, en cas de beau temps, est un bain de soleil naturel, se terminant à quatre ou cinq heures, et qu'on ne doit prendre en aucun cas lorsqu'on a beaucoup mangé. L'estomac jouit ainsi d'un repos prolongé, de huit à neuf heures consécutives, du déjeuner au repas principal, ce qui provoque dans tout l'appareil digestif une violente contraction, contribuant grandement à le nettoyer et à le fortifier.

§ 73.

La cure thermo-électrique, dont le but est d'augmenter la force nerveuse, réclame, d'une part une grande persévérance[1], d'autre part qu'on évite d'exposer son corps aux températures extrêmes (applications d'eau froide, bains de rosée suivis de séchage au soleil), au moins jusqu'à raffermissement sensible des nerfs.

En outre, de fréquents changements de tempéra-

[1] Qu'on ne s'imagine pas à ce propos pouvoir guérir, comme d'aucuns le pensent, par une cure atmosphérique d'un mois, une maladie chronique vieille de plusieurs années ; il est nécessaire de faire une cure bien plus longue, ou même plusieurs cures, ainsi que d'observer dans l'intervalle, aussi strictement que possible, les préceptes d'hygiène développés dans cet écrit.

ture sont nécessaires ; on se gardera, aussi bien de rester continuellement couché au soleil que de s'exposer à frissonner à l'ombre, aussi bien de se fatiguer à la marche que de se reposer toujours. Chacun restera dans la juste mesure, en tenant compte de son tempérament. En général, l'exercice est préférable au repos prolongé, et le patient pourra de temps à autre, selon l'état de ses forces, faire d'assez longues promenades.

Le bain de lumière du matin prend fin, par le beau temps, à dix heures environ. Il est bon de se reposer quelque peu avant le bain suivant ; on rentre pour cela chez soi où l'on s'étend une heure ou deux sur son lit.

§ 74.

Afin de se réchauffer assez pour rétablir l'équilibre, on doit, dans la règle, transpirer au bain suivant. Si, après que le bain de lumière du matin a eu lieu, le bain de soleil qui devait suivre est entravé par un temps couvert, il faut chercher à rétablir l'équilibre d'une autre manière, soit par une marche, ou l'exécution d'un travail physique quelconque jusqu'à transpiration suffisante (il est bon de changer ensuite de linge après s'être frotté à sec), soit, comme nous l'ordonnons de préférence à Veldes, par des *bains de vapeur*, exceptionnellement par des *bains chauds complets*, des *bains de siège* ou des *bains de jambes*. Une longue expérience nous a appris qu'il n'est rien de tel que le bain de vapeur pour faire disparaître l'effet fâcheux d'un refroidissement,

si violent qu'il soit ; on peut éviter ainsi nombre de maladies graves.

Mais, demandera-t-on, pourquoi donc les médecins ne font-ils pas un plus fréquent usage de ce remède à la fois simple et naturel? C'est, sans doute, qu'il n'est pas classique de prescrire un bain de vapeur au lieu d'une belle ordonnance en latin ! C'est aussi que la plupart des clients ne croiraient pas devoir des honoraires pour une prescription pareille, la meilleure cependant ! Disons-le, le public n'a souvent qu'à s'en prendre à soi-même si le médecin agit d'après le principe : *Mundus vult decipi, ergo decipiatur !* (Le monde veut être trompé, trompons-le !)

Il existe bien des manières de faire transpirer, et davantage encore de rafraîchir. Le médecin consciencieux devrait toutes les connaître et les ordonner à chacun suivant son tempérament.

§ 75.

Une peau accoutumée à se contracter et à se dilater, exécute ce double mouvement d'une manière visible et rapide lorsque, tantôt le soleil, tantôt l'ombre fraîche ou le vent l'influencent. Les glandules de la peau, au nombre de sept millions environ, chez l'adulte, apparaissent à la surface du corps, semblables à de gros grains de millet.

On appelle communément chair de poule cette saillie en masse des glandules. En provoquer méthodiquement l'apparition et la disparition constitue une véritable gymnastique de la peau, ce qu'on

peut exprimer d'une manière scientifique en disant : l'exercice alternatif des contraires est pour la peau, comme pour toute chose, une loi vitale. Il est facile, en effet, de comprendre l'importance qu'a pour la santé l'exécution intégrale de la double fonction des glandules, l'expiration des gaz et des vapeurs usées et l'aspiration d'air pur (exosmose et endosmose).

De toutes les races actuellement vivantes de l'Europe, ce sont à coup sûr les tsiganes qui sont arrivés au plus haut degré d'endurcissement. Il est vraiment étonnant de voir combien, chez ces demi-sauvages, presque toutes les parties du corps sont devenues insensibles aux influences atmosphériques ; chez nous, seule la face l'est à ce point, précisément parce que nous ne la couvrons pas.

Les nègres, d'autres peuples encore, bien que vivant sous les tropiques, nous prouvent par leur endurance l'influence fortifiante que le bain atmosphérique a sur les nerfs, et combien est affaiblissant pour nous, Européens, le fait de nous vêtir trop et de nous priver du contact direct de la lumière solaire et de l'air.

Sans doute, étant donné le pitoyable état nerveux de la race actuelle, il faut faire preuve d'un courage moral véritable, même en été, pour se baigner chaque jour et par tous les temps dans l'atmosphère ; mais il est aussi certain qu'avec le temps *on augmente considérablement par là sa force morale:*

§ 76.

Quand les bains de lumière en plein air ne sont pas possibles, nous préférons décidément aux lavages froids les bains d'air en chambre, pourvu qu'ils soient pris convenablement. On compensera en une certaine mesure l'absence de lumière en se frottant vigoureusement, avec ou sans gants, pour attirer à la peau le flux des globules rouges, ce qui est très important.

Nous ne cessons de recommander aux citadins de prendre une sorte de bains d'air qui constituent certainement pour eux le meilleur moyen de s'endurcir. Ils consistent à sortir une ou plusieurs fois par jour en vêtements assez légers pour rafraîchir la peau d'une façon appréciable.

En cas de rafraîchissement trop considérable, on se réchauffe, ou bien en se couvrant davantage au retour, ou bien en faisant une seconde promenade avec des vêtements plus chauds. Si le rafraîchissement a été normal, il suffit de passer une à deux heures dans une chambre chaude, ou simplement de se vêtir plus chaudement, ou mieux encore, de s'exposer aux rayons du soleil.

Les alpinistes accoutumés au bain atmosphérique peuvent facilement se passer de l'équipement traditionnel et arrivent bien plus frais et dispos au sommet : d'ailleurs, en cas de refroidissement à la montée, ils peuvent rétablir l'équilibre en transpirant à la descente.

§ 77.

Qu'y a-t-il de plus précieux que la santé dans la lutte pénible pour l'existence? Abandonnez donc, ô parents! les notions surannées et déraisonnables que vous pouvez avoir sur l'*air malsain, la dangereuse chaleur solaire!* Appliquez bien plutôt à vos enfants, de façon méthodique, ces éléments essentiels à la vie! Si vous voulez élever une génération plus forte, plus vigoureuse que celle d'aujourd'hui, si pitoyable, observez les règles suivantes :

1° Chaque jour, un bain d'air sans aucun vêtement, variant entre une demi-heure et deux heures; le donner en hiver dans une chambre chaude et, durant la belle saison, sitôt du moins que les enfants sauront marcher, dans un parc ou dans une forêt. Quant aux enfants encore au maillot, il est préférable de les laisser gigotter le matin nus sur leur lit ou sur une table plutôt que de leur donner le lavage froid d'usage; même exposition au soleil à midi.

2° Les habiller légèrement et les laisser courir la tête et les pieds nus.

3° Même par le mauvais temps, la jeunesse doit se tenir le plus possible en plein air; en cas de refroidissement sérieux, il suffira de faire transpirer le malade une ou plusieurs fois.

4° Chaque mois, deux à quatre bains de propreté : les bains de vapeur sont ce qu'il y a de mieux (à défaut toutefois de bains de soleil suivis de transpiration).

5° Une nourriture végétale fortifiante et simple, consistant surtout en laitage, en farineux et en fruits.

Nombre de familles qui ont suivi fidèlement ces conseils pour l'éducation des enfants n'ont qu'à se louer des résultats obtenus. Mais comment s'étonner que le peuple, instruit ou ignorant, ait perdu le chemin du beau pays de *la santé*, quand on connaît sa foi aveugle dans les drogues pharmaceutiques, ses infirmités médicinales, son imprégnation par l'alcool et le poison vaccinal, son intoxication par l'air et la nourriture falsifiée. On comprendra que nous entrions dans la lice, plein d'enthousiasme pour l'enseignement d'une *véritable* hygiène ; que nous engagions toutes les personnes cultivées, surtout les amis de l'enfance, à collaborer à sa propagation dans le peuple.

On ne saurait assez recommander la cure atmosphérique, fût-elle même de courte durée, aux jeunes ménages qui ont des enfants faibles et débiles. La force qu'ils y acquerront sera la semence d'une plus riche moisson [1].

§ 78.

Rester au bain de lumière la tête découverte et les pieds chaussés est dangereux, particulièrement pour

[1] On se gardera de jamais porter sur la cure que l'on fait *un jugement précipité basé sur son action immédiate seule.* On attendra, surtout lorsqu'il s'agit de maladies chroniques, la réaction dernière qui, à en juger par notre expérience, peut tarder un temps de quatre à huit fois plus long que la durée de la cure elle-même ; elle se manifeste par des symptômes tantôt violents (critiques), tantôt presque imperceptibles (lytiques).

les chauves ; lorsqu'on est pieds nus, par contre, la tête peut rester sans inconvénient découverte, mais par un vent violent, ou par un soleil ardent, il peut être bon néanmoins de la couvrir de temps en temps.

Cette loi naturelle est révélée par notre constitution même : notre tête est garnie d'une fourrure de cheveux, très mauvais conducteurs de la chaleur, destinés à éviter aux organes importants qu'elle contient les inconvénients des températures extrêmes ; les pieds sont dépourvus d'une protection pareille, ils n'ont en effet ni poils, ni peau cornée, et ils sont parcourus par un réseau nerveux particulièrement sensible et riche ; preuve suffisante qu'il faut les exercer aux changements thermiques du sol.

§ 79.

Toute théorie est sans valeur aussi longtemps qu'elle n'a pas été confirmée par une expérience suffisante. Les faits suivants, que la pratique a mis sous nos yeux, semblent de nature à étayer notre système :

C'est à l'âge de quarante-deux ans que nous inaugurâmes nos bains de lumière journaliers (deux heures au minimum), quelque temps qu'il fît. En été, c'était à Veldes, au saut du lit; l'hiver, à Trieste, sur la colline du Karst (altitude 500 m.), après le déjeuner.

Seul, qui connaît les terribles tempêtes d'hiver des golfes de l'Adriatique comprendra ce que devaient être ces courses ! Il y a, sur le Karst, des endroits où les tempêtes du Bora se déchaînent à de basses tem-

pératures avec une telle rage qu'il n'est plus possible de marcher la poitrine en avant : il faut se pousser à reculons avec un bâton de montagne. Ces jours-là, les arbres étaient recouverts d'une glace transparente. Arrivé au sommet, nous n'hésitions pas à nous déshabiller en plein air pour mettre des vêtements de dessous afin d'avoir chaud au retour. Inutile de songer, au cours de ces ascensions, à respirer uniquement par le nez, comme le voudraient certains théoriciens, ce qui du reste est à la montée une chose impossible.

Il faut être encore décidément sous le coup des erreurs de l'ancienne école médicale pour voir dans les applications naturelles du froid l'unique cause des maladies des poumons, de la gorge, qu'on ne saurait attribuer qu'à un défaut d'*échange de matières*, suite de l'*intoxication* et de l'*affaiblissement* du sang. Quoi qu'il en soit, nous prîmes ainsi, pendant dix-neuf hivers consécutifs, près de trois mille bains de lumière, et cela par toutes les températures ; nous nous exposâmes à des refroidissements si violents, qu'en comparaison les refroidissements ordinaires, précurseurs, comme on le prétend, de pneumonies et d'autres maladies, ne sont qu'enfantillage [1].

[1] En nous voyant, les indigènes ne purent s'empêcher tout d'abord de hocher la tête. Le bruit courait que Sa Sainteté le pape nous avait imposé ce martyre en pénitence d'un grand péché. Ce n'est que peu à peu qu'ils apprirent notre profession de médecin ; dès lors, ils ne se firent pas faute de nous appeler auprès de leurs malades !

Or, non seulement ces expériences thermiques, si nombreuses et extraordinaires, n'altérèrent en rien notre santé, mais jamais nous ne nous sommes mieux porté ni senti plus robuste qu'à cette époque (entre quarante-deux et soixante ans).

Maintenant encore, à l'âge de soixante-douze ans, nous jouissons d'une santé qui n'est le lot que d'un nombre restreint d'individus de notre âge et de notre profession ; et pourtant, la nature ne nous avait pas donné une constitution d'hercule, bien au contraire : le moindre refroidissement agit sur notre corps, par suite du peu de développement de son système vasculaire, d'une façon beaucoup plus intense que sur celui d'individus plus riches en sang. En outre, les milliers de bains atmosphériques, ou plutôt de refroidissements méthodiques, pris par nos hôtes depuis vingt-six ans à Veldes, n'ont jamais entraîné de suites fâcheuses, telles qu'inflammations pulmonaires, attaques d'apoplexie. Il est vrai que nous avons eu soin de rétablir l'équilibre chez ceux qui semblaient *peu bien* après ces refroidissements en leur donnant un bain de soleil ou de vapeur.

Depuis l'âge de soixante et un ans, nous ne pratiquons plus le bain de lumière matinal que du milieu de mai à septembre. Cela suffit néanmoins à nous assurer le grand avantage de pouvoir encore porter des vêtements notablement plus légers qu'il y a trente ans, lorsque nous nous efforcions de nous fortifier la peau par des lavages froids et des demi-bains.

Ces milliers de preuves palpables, fournies par

tous, malades et bien portants, suffisent, croyons-nous, pour rendre inconcevable une opposition sérieuse à la base même de notre théorie.

§ 80.

Lorsqu'on prend des bains de lumière autre part que dans un établissement, chez soi, par exemple, le résultat est parfois assez différent : nous avons appris que, très souvent, nos hôtes se contentent du bain de lumière rafraîchissant et ne se donnent pas la peine de le faire suivre d'une marche ou d'un bain propres à déterminer la transpiration ; par cette pratique incomplète de la cure, ils se font plus de mal que de bien.

En outre, lorsque le rafraîchissement a été intense, il faut faire en sorte, pendant la marche qui doit toujours être le complément du bain de lumière, de provoquer une transpiration assez abondante pour que le corps reste en moiteur quelques heures encore après. Ceci est d'autant plus important qu'on avance en âge, l'élasticité du tissu organique diminuant sitôt le point culminant de la vie franchi. Seuls, les individus robustes et exercés aux bains de lumière peuvent s'exposer à des rafraîchissements très violents.

§ 81.

Lorsque, en dépit de cette précaution, des symptômes incommodes ou maladifs apparaissent, on peut être certain que ce sont les amas de molécules morbides des tissus ou du sang qui entrent en mouvement.

Plus anciennes sont ces agglomérations et plus sont graves les maladies qu'elles occasionnent. Aussi cherchera-t-on tout de suite à les éliminer. Pour cela, si les symptômes ne sont pas trop violents, on continuera sans autre les bains de lumière et l'on sortira de cette crise victorieux et plus fort; mais si les malaises s'accentuent et si l'on est incapable de se soigner soi-même, on consultera un médecin qui, interprétant les symptômes selon la *nature*, ne devra chercher qu'à l'*aider;* il ne pensera qu'à dissoudre et éliminer les impuretés, le sang et les humeurs amoncelés, et se gardera bien de porter un coup mortel aux nerfs par des prescriptions propres à les affaiblir et à les paralyser.

§ 82.

Pour pouvoir suivre, en été, la véritable cure de lumière, c'est-à-dire pour prendre les bains régulièrement, quelque temps qu'il fasse, il faut être pourvu de certains accessoires.

En effet, il y a parfois des changements de température si violents (il va sans dire qu'en hiver c'est encore autre chose) que, pour pouvoir se vêtir toujours convenablement, il est nécessaire d'avoir à sa disposition les effets suivants, surtout en vue des parcs de bains éloignés :

1° Deux tricots, un mince, l'autre épais.

2° Deux caleçons, un mince, l'autre épais.

3° Un pantalon léger et large, mieux encore une culotte courte.

4° Deux vestons, l'un plus épais que l'autre (les redingotes sont fort peu pratiques).

5° Une chemise de bain d'air, sans manches, courte et très décolletée.

6° Une autre chemise plus longue.

7° Une paire de sandales.

8° Une casquette à visière.

9° Une bande de coton pour se nettoyer les pieds et suspendre à l'occasion ses sandales.

10° Trois paires de bas : deux de coton, une de laine.

11° Un parapluie.

12° Une courroie pour porter ses effets.

13° Un bâton de montagne pour exercer vigoureusement les muscles des bras et de la poitrine.

14° De la toile cirée pour empaqueter les vêtements en cas de pluie.

15° Des livres de lecture facile, petit format.

En automne et au printemps, il faut se munir, en outre, pour les jours froids, de vêtements de dessous en laine, d'un pardessus, et de pantalons chauds. C'est important surtout pour les anémiques.

§ 83.

Il va sans dire qu'on ne pourrait continuellement être debout pendant la durée du bain de lumière; c'est pourquoi nous conseillons de se munir, pour passer le temps durant les repos un peu prolongés, de livres agréables.

On se gardera en général de faire des courses atmosphériques un peu longues en nombreuse compagnie; en effet, suivant les personnes, les conditions de mouvement, de repos, les modes de rafraîchissement, de réchauffement, le temps du déjeuner sont très différents. Tout au plus s'arrangera-t-on parfois avec une ou deux personnes d'humeur correspondant à la sienne.

§ 84.

Pour parfaire le culte de la lumière et de l'air, il s'agit de rendre nos habitations méthodiquement accessibles à la lumière et à l'air, surtout les chambres à coucher, où nous passons les deux cinquièmes de notre vie, d'aérer et d'exposer systématiquement au soleil nos habits et notre literie. C'est là le meilleur moyen de les débarrasser des exhalaisons qui les imprègnent, dont on connaît l'odeur repoussante, et *qui sont la cause de nombreuses maladies épidémiques et d'autres maux isolés*. Aucun moyen artificiel ne peut remplacer la bienfaisante odeur d'ozone que prennent le linge et les vêtements exposés au soleil. Le processus de la dissolution des exhalaisons est encore plus complet si l'on a soin d'humecter légèrement au préalable habits et literie et qu'on les laisse au soleil jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement secs. La méthode qui consiste à faire sécher son linge au soleil est préférable à toute autre.

La literie devrait être aérée régulièrement, chaque jour pendant deux à quatre heures, ainsi que les vêtements portés la veille, retournés, la doublure en de-

hors. Dans les villes, cela est malheureusement impossible, grâce, d'une part, à l'agglomération actuelle des maisons, d'autre part, aux ordonnances de police interdisant de suspendre du linge aux fenêtres. Et ceci prouve une fois de plus combien la promiscuité est malsaine ! Un pis aller est d'étendre la literie, ainsi que les habits de la veille, dans la chambre, immédiatement après le lever, et de l'y laisser jusqu'au soir, la fenêtre ouverte.

§ 85.

Il ne suffit pas de laisser ouvertes toute la journée les fenêtres des chambres à coucher, il convient aussi de s'accoutumer à *dormir* régulièrement les fenêtres ouvertes, sauf, peut-être, pendant les nuits de froid intense ou de vent violent ; car il n'est point indifférent, au point de vue de l'état du sang, de respirer huit heures par jour un air pur et saturé d'oxygène, plutôt qu'un air empesté des exhalaisons du corps. « Il vaut mieux respirer dehors l'air le plus détestable que l'air le meilleur dans une chambre. » Dans les grandes villes, l'air de la nuit est infiniment plus pur que celui du jour, à cause de l'extinction des feux et de la suspension des émanations industrielles.

Toutefois, on ne dormira pas les fenêtres ouvertes sans prendre quelques précautions. En premier lieu, on mettra la tête à l'abri du courant d'air, cas échéant au moyen d'un paravent ou d'un rideau. En second lieu, on portera, si cela paraît justifié, un bonnet de

nuit plus ou moins chaud ; autrement, le refroidissement du cuir chevelu peut être assez considérable pour arrêter l'évaporation, ce qui expose à des troubles sensitifs, à des rhumes de cerveau chroniques, à des maux de gorge, etc. Nous recommandons aux personnes faibles, délicates de la gorge, et aux malades qui souffrent de catarrhes, de chauffer modérément leurs chambres à coucher.

En temps de brouillard, on préviendra l'entrée de l'humidité en installant aux fenêtres des châssis tendus de gaze sur laquelle le brouillard se dépose pour la plus grande part. La bonne habitude de dormir fenêtres ouvertes, qui exige d'ailleurs un supplément de couvertures, affine peu à peu l'odorat, qui devient infiniment plus sensible à l'air vicié des appartements et pousse, sans même qu'on s'en aperçoive, à les aérer avec plus de soin.

§ 86.

Rien n'est exposé à se corrompre autant que l'air tranquille et confiné.

On devrait aérer régulièrement à fond, le matin et vers midi, les chambres habitées et les salles de travail ; on y parvient le mieux en établissant un courant d'air entre des portes ou des fenêtres opposées, s'ouvrant au plein air. L'aération par courant d'air est trois fois plus rapide et bien plus efficace que l'aération sans courant d'air : elle n'exige pas plus de dix à quinze minutes. Si ce n'est aux heures

excessivement chaudes, on n'opposera ni rideaux ni jalousies aux rayons du soleil. Un proverbe italien dit que le médecin n'entre guère où entre le soleil. Ses rayons sont les meilleurs excitateurs du mouvement et ils purifient l'air même confiné : c'est pourquoi les logements exposés au soleil ont un grand avantage sur les logements situés au nord.

§ 87.

Ceci nous fournit l'occasion de revenir sur le costume de laine Jæger. Si on le porte d'une épaisseur telle que la peau ne soit jamais soumise à un rafraîchissement assez intense au cours des sorties journalières, il s'ensuit les mêmes inconvénients que si l'on portait des vêtements trop épais quelconques ; l'air pur n'entre en contact avec le corps qu'en quantité insuffisante et les exhalaisons ne peuvent s'éloigner.

Les résultats brillants — car c'est ainsi qu'on les qualifie — qui se produisent *tout d'abord*, grâce à la transpiration forcée provoquée par le costume Jæger, s'annulent après un temps plus ou moins long. En d'autres termes, à mesure qu'on s'habitue à cette chaleur continue, la peau s'amollit, devient faible ; il lui faut des vêtements de plus en plus chauds, à moins qu'on n'y remédie par des lavages froids ou mieux encore par des bains de lumière. Nous avons appris du reste que le professeur Jæger pratique journellement le lavage froid, qu'il déconseille dans ses écrits !

L'air est le véhicule de la température (chaud et froid) : que chacun par conséquent s'habille de manière à être le plus possible en contact avec lui.

La préférence pour telle ou telle étoffe particulière nous paraît peu justifiée : c'est affaire de temps et de lieu. Au point de vue hygiénique, le vêtement normal est celui dans lequel on n'a continuellement ni trop froid, ni trop chaud, *qui permet à un rafraîchissement momentané de succéder à l'échauffement de la peau.* La loi naturelle suivante doit pouvoir s'accomplir ici, comme partout, d'ailleurs : équilibrer les extrêmes pour obtenir la plus grande élasticité (synonyme de force) possible de la peau par l'entremise du système nerveux.

Actuellement, le meilleur vêtement, bien supérieur à tous les autres systèmes, que ce soient ceux de Jæger, de Lahmann, de Kneipp ou de Disqué, est certainement fourni par ce que nous pouvons appeller *la peau Rikli*, une fois transformée et endurcie par la *cure atmosphérique ;* le dépôt en est provisoirement à Veldes, mais elle deviendra peu à peu, nous en avons la conviction, le bien commun de l'humanité tout entière !

Les soins à donner à la peau, dans la vie courante, consistent, d'après la méthode thermo-électrique, à s'exposer au froid en prenant du mouvement, et à favoriser ensuite l'évaporation dans le repos, soit en se tenant assis, soit en se mettant au lit.

Bien interprété, ce principe, dont pendant plus de trente ans nous avons ressenti les excellents effets,

indique de se vêtir plutôt trop peu que, trop lorsqu'on sort, ce que nous disions déjà au § 76.

Par malheur, on n'enseigne encore en aucun pays la manière vraiment hygiénique de se vêtir; cela ne contribuerait pourtant pas peu à l'avancement si désirable de l'hygiène populaire. Dans nos climats rudes, les habits sont certainement devenus un mal nécessaire; mais la plupart des hommes, même les paysans du centre de l'Europe, s'habillent en général trop chaudement.

§ 88.

Un système d'habitations permettant de jouir continuellement des deux principaux éléments de vie (lumière et air) est indispensable à notre cure : nous croyons avoir répondu à toutes les exigences dans notre *colonie de huttes* à Veldes. Jour et nuit, on y est en contact avec l'air pur; on y peut profiter du moindre rayon de lumière pour un bain relatif de soleil.

Plus on se sera exposé, en été, aux rayons du soleil, c'est-à-dire moins on aura porté d'habits, et plus on sera résistant au froid l'hiver suivant. La cause en est simple : la circulation périphérique (dans et sous la peau) s'étant développée, grâce à la lumière solaire, le corps produira davantage de chaleur.

Ne voit-on pas dès lors combien la malheureuse habitude d'user de parasols est antihygiénique, donc absurde! Au lieu de s'habiller plus légèrement pour laisser accès aux chauds rayons du soleil, l'homme,

encore peu perspicace en dépit de toute sa civilisation, se fait l'esclave de la mode. Il suffirait de prendre, en été, son repas principal le soir, avec moins de viandes et de boissons spiritueuses, et à midi un déjeuner froid et frugal[1], pour que le soleil, loin de trop échauffer, soit le bienvenu, même si l'on est habillé. En renonçant à l'habitude de porter les bras nus, les dames sont certainement la cause d'un recul en hygiène : car toute application thermo-électrique normale sur les extrémités (bras et jambes) fortifie la moelle épinière, augmente et entretient dans l'organisme le plus de mobilité et d'élasticité possible.

Rappelons enfin que l'organisme réagit, de nuit, par des transpirations, d'une façon bien plus certaine après les rafraîchissements des bains de lumière qu'après des frictions froides, des demi-bains, en un mot, après l'application d'eau froide.

b) Bain de lumière réchauffant ou bain de soleil.

§ 89.

Nous distinguons deux sortes de *bains de soleil :* le *bain de soleil naturel*, qui consiste à s'exposer dans un parc à l'influence du soleil, nu cela va sans

[1] Les personnes disposées aux congestions doivent éviter, par les fortes chaleurs, de prendre trop de nourriture au milieu du jour, car la digestion réchauffe sensiblement.

dire, et le plus souvent dans la position verticale[1], et le *bain de soleil* diététique, qui se distingue de l'autre en ce qu'on y est *étendu*[2], et que d'épaisses barrières de bois, empêchant les courants d'air, concentrent les rayons solaires.

Le bain de soleil naturel est préférable pour les personnes nerveuses en particulier. (Voir § 70 et 72.) Il est le complément normal du bain de lumière rafraîchissant et forme avec lui ce qu'on appelle *la cure absolue de bains de lumière.*

§ 90.

Le mieux, lorsqu'on installe un bain de soleil, est d'orienter le plancher de l'est à l'ouest, en lui donnant une pente de 8 à 9 $^0/_0$ pour que la tête soit plus haut que le reste du corps et pour faciliter l'écoulement de la pluie. Les parois à l'entour auront au moins 2^m50 de haut. Nous appellerons longueur la direction de l'est à l'ouest (les baigneurs sont étendus dans cette direction) et largeur celle du nord au sud. Pour *une* rangée de baigneurs, la longueur sera d'au moins 3^m50, pour *deux* rangées, de 5^m50 ; la largeur, à cause de l'ombre des parois, sera de 3 m. pour une personne seule; pour chaque personne en plus, il faut compter de 0^m80 à 1 m. A 2^m25 environ du plancher, la paroi de l'est doit avoir un auvent, large de 1 m.,

[1] Les pieds bénéficient d'une température d'environ 10° plus élevée que celle à laquelle est exposée la tête.

[2] La température est la même aux pieds et à la tête.

destiné à abriter la tête des baigneurs ; pour la deuxième rangée, s'il y a lieu, on le remplacera par un banc large de 0m60[1].

Une installation de bains de soleil faite au sud d'un haut mur, directement sur la terre, est beaucoup plus chaude qu'au premier étage ou même sur le toit d'une maison.

On étend sur le plancher des paillasses et des couvertures pour les gens très malades, une simple couverture de laine, repliée trois fois, pour les autres, et pour tous il faut un oreiller de paille.

La galerie des dames a, en outre, entre chaque place, des parois mobiles de 1m70 de long sur 0m66, ou davantage, de haut, peintes en vert.

Le corps couché les pieds vers l'ouest présente le côté au soleil ; il faut se retourner toutes les sept à dix minutes.

Comme la reverbération de la lumière, aussi bien sur les parois peintes en vert que sur l'horizon, fatigue les yeux, on les protège au moyen d'un abat-jour ou d'un chapeau.

§ 91.

A Veldes, au gros de l'été, les bains de soleil ont lieu entre neuf heures et demie du matin et cinq heures du soir, temps assez long pour que de grandes différences de température puissent se produire. Tenant compte de ce que la chaleur solaire est très différemment ressentie suivant les individus, c'est

[1] Cette place est plus agréable pour les personnes disposées aux congestions, à cause de l'air qui circule derrière la tête.

d'après l'individualité de chacun qu'on devra déterminer l'heure et la durée du bain.

La durée moyenne du bain de soleil direct, par un ciel découvert, est de quarante-cinq minutes. Immédiatement après, on donne, au soleil également, un maillot sec de quinze minutes, destiné à provoquer une transpiration abondante. Pour que les rayons solaires puissent encore passer à travers la couverture de laine employée à cela, elle ne doit faire qu'une fois le tour du corps et être bien rentrée de tous les côtés.

Fin mai, le thermomètre du sud de la galerie marque, à deux heures, un maximum de 30 à 36° R.; vers la fin d'août ou au commencement de septembre, il atteint 50° R.; à la même époque, le thermomètre du nord de la galerie arrive, à trois heures, à 55° R., exceptionnellement à 60° R.

Une fois enveloppé, on se tient tranquille dans sa couverture pour ne pas agiter la couche d'air interposée entre elle et le corps, à laquelle est due la transpiration.

§ 92.

Le degré d'humidité de l'air a une grande influence sur l'intensité des bains de soleil; bien que *plus chauds* en août et en septembre, on les supporte mieux qu'en juin et en juillet à cause de la grande sécheresse de l'air[1]. Aussi, les nouveaux venus et les personnes très sensibles à l'action du soleil doivent-ils abréger leur bain : quinze à vingt minutes pour

[1] C'est pour cela qu'à la montagne les bains de soleil, même très chauds, sont si agréables.

le bain direct, cinq à dix minutes pour le bain indirect suffisent. Il faut en outre, au gros de l'été, le prendre tôt, à dix heures par exemple. Comme, chez ces personnes, des bains de soleil trop longs ou trop violents sont parfois suivis de vertiges, de syncopes, de douleurs violentes, d'insomnies, d'excitation, nous nous informons avec soin de la façon dont chaque nouvel hôte les supporte.

Lorsque le bain de soleil est interrompu par des nuages passagers, on le prolonge de dix, quinze, trente minutes, dont les deux tiers pour le bain direct, un tiers pour le bain indirect. Par exemple, si on prolonge de trente minutes un bain dont la durée moyenne devait être d'une heure, on sera soixante-cinq minutes découvert et vingt-cinq minutes enveloppé.

Quand la température est inférieure à 29° R., le bain de soleil n'est plus un bain réchauffant, mais un simple bain de lumière.

§ 93.

Le bain de soleil diététique échauffant davantage par suite de la concentration artificielle de la chaleur, il faut le faire suivre d'un rafraîchissement plus intense et pour cela employer l'eau au lieu de l'air. (Voir § 45.)

Une expérience de plusieurs années nous a montré que, pour ces rafraîchissements, il faut préférer des applications tempérées et plus longues aux applications faites à de basses températures ou au moyen

d'une trop grande quantité d'eau[1]. La plupart de ceux qui se sont exposés au soleil se montrent plus sensibles à ces applications que s'ils n'avaient pas eu de réchauffement préalable ; d'un autre côté, tout comme dans les cas de fièvre, ils sont capables de les supporter plus longtemps. A y regarder de près, du reste, le bain de soleil détermine une sorte de fièvre, de courte durée, moitié naturelle, moitié artificielle, comparable à l'état du paysan lorsque, travaillant sous un ardent soleil, il s'échauffe et transpire.

Vers la fin du bain, le pouls est plus plein et plus rapide ; la température du sang monte à 39° et même à 41° C., et, si l'on ne parvient pas à transpirer dans

[1] Les bains complets (et les bains de lac qui sont plus complets encore) employés comme rafraîchissement après le bain de soleil diététique seraient à la longue nuisibles (aux personnes malades, bien entendu), parce qu'ils sont trop violents ; le demi-bain, au contraire, est moins violent à cause de l'association de l'air et de l'eau. Priessnitz en fut l'inventeur : nous ne fîmes que le perfectionner.

Les aspersions d'eau froide selon Kneipp, ainsi que toute application analogue, ne devraient jamais avoir lieu *directement* après un bain de soleil : en effet, elles exagèrent brusquement la différence de température ; de temps en temps seulement, on peut les employer pour terminer les applications au bas du corps.

La nature nous fournit à ce propos une précieuse indication : elle fait presque toujours tomber sur les plantes échauffées par le soleil une pluie tout d'abord chaude et orageuse qui ne se rafraîchit que *peu à peu*. Et tout jardinier sait qu'il suffit d'arroser ses plantes avec de l'eau froide, sans transition, pour les endommager, les faire périr même, si elles sont délicates. L'homme, avec son système nerveux bien plus délicat encore que celui des plantes, aurait-il besoin, par hasard, de moins de

le maillot[2], ce qui entraîne une perte considérable de chaleur, la température montant encore, cet état devient insupportable.

§ 94.

Après le bain de soleil, tout comme en cas de fièvre, c'est la forme plus douce du demi-bain qui convient le mieux à la plupart des baigneurs pour rétablir l'équilibre de la température par la polarité (températures opposées) ; en effet, l'air et l'eau déterminent *ensemble* le rafraîchissement. Lorsqu'on entre dans ce deuxième bain, l'eau doit être d'une température moyenne de 24 à 20° R., par exception de 26° R., température que l'on fait peu à peu descendre au cours du bain jusqu'à 14° R. Sur cent hôtes, il s'en trouvera deux, tout au plus, qui arriveront à une température de 12° 1/2 R. dans la baignoire ou,

précautions ? Certains médecins naturels éclectiques ne craignent pas d'affirmer qu'il y a progrès et perfectionnement à joindre sans autre au bain de soleil et à la cure atmosphérique les brutales aspersions d'eau froide de Kneipp. Ces gens-là cherchent seulement à épargner du chauffage, des appareils et surtout de la peine ; en effet, pour que le véritable demi-bain, complément habituel du bain de soleil, soit efficace, il faut, même s'il est d'une température modérée, 24 à 20° R., la présence de deux hommes dont les frictions sont destinées à rendre plus supportable et plus efficace le refroidissement causé par l'eau.

Ou bien ces prétendus améliorateurs ne savent rien de la physiologie nerveuse, ou bien ils agissent en malhonnêtes gens !

[2] L'application rafraîchissante devra être plus chaude, dans ce cas, pour ne pas trop contracter, et plus longue, pour rafraîchir suffisamment.

comme au temps de Priessnitz, dans la piscine. Deux minutes environ après l'entrée dans le demi-bain, on ouvre le robinet d'eau froide (qui est aux pieds) à la demande du patient qui laisse couler autant d'eau qu'il lui convient ; en général, on se borne à rafraîchir son bain de 2° R.

La durée du demi-bain oscille entre trois et huit minutes ; en moyenne elle est de cinq minutes. Faire suivre un bain de soleil très chaud d'un demi-bain modéré, approprié à l'individu, donne un entrain considérable et une sensation de bien-être semblable à celle que procure un bain de lumière réussi. (Voir § 52.)

Quelle vie délicieuse alors dans les nerfs et les veines !

Ce double bain, pris chaque jour une ou deux fois [1], constitue, même pour les vieillards, une véritable cure de forces [2]. En hiver aussi, le bain de soleil diététique est d'une grande utilité ; mais il faut le pratiquer dans une chambre bien chauffée (20 à 24° R.), vers midi, derrière des fenêtres ensoleillées ; il sera toujours la meilleure préparation à un rafraîchissement par l'eau froide, et sa réaction sera plus efficace que celle d'aucun autre bain réchauffant.

[1] Les gens très gros peuvent transpirer sans inconvénient deux fois par jour.

[2] Le bain de soleil est plus fortifiant que n'importe quel autre bain.

§ 95.

Une observation attentive montre toujours qu'au bain de soleil direct, la partie du corps exposée au soleil devient plus rouge et plus enflée par suite de l'attraction à la périphérie des globules rouges, tandis que le reste du corps transpire davantage et devient pâle. La fixation de l'oxygène par les globules fait que cette première partie du bain (exposition à nu au soleil) est plus importante et doit être par conséquent sensiblement plus longue que le bain de soleil indirect, le corps enveloppé d'une simple couverture. Pour faire transpirer davantage une partie déterminée du corps ou le corps tout entier, c'est cette seconde partie du bain qu'il faut prolonger.

§ 96.

Chez les individus que l'on soupçonne avoir une excitabilité locale exagérée qu'il s'agit de détourner ou de résoudre, il faut couvrir la partie malade de compresses *sèches* doubles ; c'est le cas pour les inflammations extérieures, lorsque certaines parties du corps, comme la poitrine chez les tuberculeux, regorgent de sang artériel, pour les catarrhes aigus et chroniques des poumons et des bronches, les maladies des reins, les pollutions, etc. Si les parties affaiblies se montrent encore plus faibles dans la réaction, on abrége le bain de soleil. Sous les compresses sèches, la sueur apparaît plus tôt et plus abondante ; si elle ne se produit pas, c'en est en tout cas

la meilleure préparation. Cette transpiration locale, jointe à l'attraction des globules rouges en grand nombre dans les parties *directement exposées au soleil*, adoucit la douleur et guérit rapidement l'état d'irritabilité et de congestion locales.

Les compresses *mouillées* rafraîchissantes empêcheraient la transpiration locale de se produire et seraient le plus souvent nuisibles en produisant la contraction et l'obstruction. On n'en fera donc usage que par exception, par exemple lors de violentes congestions cérébrales, ou lorsque, comme nous l'avons dit plus haut, l'excitation locale s'accentue douloureusement sous les compresses sèches, ou encore quand telle ou telle partie du corps s'affaiblit par la transpiration ; mais on aura soin de s'en tenir aux températures modérées (18 à 12° R.), quitte à monter cependant jusqu'à 22° pour les personnes très délicates de la tête, si l'excitation est localisée à cette partie. On limite l'application des compresses au temps strictement nécessaire pour ne pas entraver la dissolution et la résorption locales.

En cas de pollutions anormales, on appliquera ce traitement local au bas de la colonne vertébrale, ou à la colonne vertébrale tout entière, à la prostate et aux parties sexuelles.

§ 97.

Dans toutes les maladies chroniques, l'apparition d'une transpiration locale ou générale marque un pas plus ou moins important vers la guérison ; c'est,

sans doute, qu'il faut considérer la sécrétion de sueur, intelligemment entretenue, comme l'agent le plus efficace pour l'échange de matières.

La règle capitale dont nous avons parlé au paragraphe précédent comporte des exceptions. Si l'on a acquis la conviction qu'un amas local de matières morbides, rhumatisme, syphilis, coryza, lupus, s'est si bien fixé à la tête, ou ailleurs, qu'il soit devenu impossible de le faire disparaître par dérivation seulement, on expose la partie souffrante aux rayons solaires. Il va sans dire que cela doit se faire, s'il s'agit de la tête, avec une certaine prudence.

Vers la fin du bain de soleil complet indirect (maillot sec), on commence par exposer la tête *directement* au soleil, pendant cinq minutes, puis, pendant cinq autres minutes, on l'y expose indirectement, c'est-à-dire couverte d'un simple bonnet de toile. Si la réaction est favorable, on augmente chaque fois de deux à trois minutes l'excitation locale par la lumière solaire.

Contre les maux anciens, lupus, teigne, vieilles blessures, on appliquera même, pendant vingt à quarante minutes, en plein soleil, de minces compresses humides : elles accélèrent la chute des croûtes et la disparition des taches rouges qui leur succèdent.

Si la réaction est trop vive ou défavorable en quoi que ce soit, on abrège cette excitation locale et on la laisse même momentanément de côté.

§ 98.

Par ci par là, nous observons des cas étonnants de paralysie de la peau : pendant des semaines, voire pendant les deux mois à deux mois et demi de leur première cure, certaines personnes ne parviennent pas à transpirer. On comprend que les bains de soleil soient franchement antipathiques aussi longtemps que persiste cet état ; mais on peut compter sur un *changement complet* pour la cure de l'année suivante : la transpiration s'obtiendra facilement, et les bains de soleil deviendront aussi agréables qu'ils l'étaient peu auparavant.

Il y a aussi des personnes qui, par suite de faiblesse de la peau, transpirent trop. Pour celles-ci, on laissera de côté la couverture sèche ; les bains de soleil devront être plus courts et se prendre de meilleure heure, parfois même être remplacés par les bains de soleil naturels (§ 89), mais en aucun cas on ne les abandonnera.

§ 99.

L'excès en tout est un défaut. L'emploi de bains de soleil trop longs ou trop fréquents a pour résultat, soit une grande excitation, soit un relâchement et un affaiblissement considérables ; transpirer trop affaiblit, cause une sensation de frissons et diminue la force de résistance pour le demi-bain suivant. Aussi, lorsque au gros de l'été, en juin et juillet surtout, les bains de soleil deviennent de jour en jour plus chauds

et plus étouffants, recommandons-nous à nos hôtes de les raccourcir, en considérant pour cela l'effet du bain de soleil précédent.

De même, les bains de lumière exagérés, plus particulièrement par une basse température, alors que la soustraction de chaleur est plus forte, produisent une lourdeur des membres, de la lassitude, une violente réaction vers les parties souffrantes ; en un mot, en faisant par trop appel à la force nerveuse, ils affaiblissent au lieu de fortifier.

§ 100.

Tout comme une certaine circonspection est, la plupart du temps, nécessaire dans l'exposition au soleil des parties irritées, de même une certaine prudence est indispensable dans le rafraîchissement consécutif : au contraire de certains médecins naturels, on se gardera d'agir avec *routine*, de les traiter comme les parties relativement saines du corps.

En cas de *névralgies*, il faut traiter le principal nerf malade à sa sortie de la moelle épinière bien plutôt que sur son parcours ou à sa terminaison ; en cas de sciatique c'est à la région lombaire ou aux hanches qu'on augmentera la chaleur. Pour cela on place dans le demi-bain, entre les cuisses du patient, une éponge et un seau d'eau à une température de 8 à 12° plus élevée que celle du demi-bain. Ainsi dans les cas de congestions cérébrales chroniques, de migraines, de catarrhes à la tête et à la poitrine, de rhumatismes, on calmera l'irritation

des nerfs vaso-moteurs par des applications locales d'eau à la température de 26 à 29° R. en réservant l'eau moins chaude, 18 à 22° R., pour le rafraîchissement du reste du corps.

Nous avons observé que les personnes dont le visage était d'une rougeur anormale au début de la cure, pâlissaient sensiblement plus vite en faisant usage de ce procédé qu'en employant pour la tête la même eau que pour le reste du corps ou même unc eau plus froide. Les exceptions sont rares : un vif désir d'eau froide et la nature de la réaction décideront des changements à introduire.

L'eau froide serait pour la plupart, il est vrai, plus agréable *tout d'abord* ; mais *la réaction* serait pire, car une loi naturelle veut que l'emploi d'eau froide *sous forme aiguë* soit suivie d'un plus grand afflux de sang et d'une augmentation de chaleur.

Il faut observer les mêmes précautions lorsqu'on a à lutter contre des douleurs chroniques dans d'autres parties du corps (exception faite de violents états inflammatoires internes), à la nuque, entre les épaules, aux bras, à la région lombaire. Pendant le demi-bain, le patient arrosera souvent les parties souffrantes avec l'eau chaude du seau ; s'il survient une amélioration, il employera peu à peu l'eau plus froide du demi-bain.

En cas de douleurs chroniques des jambes, ce n'est *qu'après le demi-bain* qu'on lavera longuement les parties souffrantes avec de l'eau chaude ; si les souffrances sont violentes, on remplacera le demi-bain

par une friction froide au haut du corps et l'on administrera à la partie inférieure, particulièrement à la jambe malade, un lavage plus ou moins chaud. Si le siège du mal est à la hanche, on pourra, en guise de dérivatif, donner un lavage froid ou une douche à la jambe.

Le demi-bain n'est pas bon pour tous, sa température modérée étant trop peu tonique pour contracter suffisamment les nerfs des personnes *très faibles ;* on lui préférera pour celles-ci une friction partielle assez froide. Aux personnes *très excitables*, sur lesquelles la masse d'eau du demi-bain ou un brusque lavage complet aurait un effet par trop violent, on fera un lavage tempéré de toutes les parties du corps successivement.

Il peut aussi être nécessaire soit pendant, soit après le demi-bain, de laver ou d'arroser avec de l'eau beaucoup plus froide certaine parties du corps affaiblies ou relâchées.

§ 101.

Les diversités de nuances que présente la peau au cours d'une cure de bains de soleil prêtent à des observations importantes pour juger du degré de la maladie. Du blanc de neige au rouge écarlate et au brun foncé des mulâtres, toutes les nuances imaginables se succèdent.

L'apparition de la couleur rouge, dont il faut se réjouir, est toujours causée pas une inflammation cutanée plus ou moins violente, appelée coup de

soleil, pouvant aller jusqu'à la formation de grosses vessies et être accompagnée de fièvre. On la traite immédiatement avec de l'eau sensiblement plus chaude ; si l'inflammation est très violente, on remplace les demi-bains par des bains complets de 26 à 29° R., d'une durée de trente à soixante minutes, et l'on use dans l'intervalle de maillots complets tempérés, passablement mouillés, suivis de lavages tièdes.

En traitant cette irritation de la peau et du sang à l'eau fraîche ou froide, on procurerait sans doute aux malades un rafraîchissement agréable pendant l'application ; mais il ne tarderait pas à être suivi sensation de brûlure d'autant plus intense que l'eau aurait été plus froide.

§ 102.

Tant que dure l'inflammation, et suivant qu'elle est plus ou moins forte, le malade, ou bien interrompra complètement ses bains de soleil, ou bien les prendra indirects en se couvrant simplement d'un drap. Si l'inflammation est locale, il suffira de recouvrir la partie malade d'un mouchoir ou d'un essuie-mains.

L'état inflammatoire dure ordinairement trois à cinq jours ; il peut persister plus ou moins pendant toute la cure, mais c'est exceptionnel. Sitôt qu'un *nouvel épiderme* s'est formé sous l'ancien, celui-ci se désagrège en pellicules, en grosses plaques parfois, aux endroits où s'est produite l'inflammation. Cette mue de la peau est un témoignage éloquent *de*

l'action rénovatrice énergique de la lumière, une preuve irréfutable de son inappréciable valeur. Quelle méthode de guérison autre que la médecine naturelle — sans excepter même la cure hydrothérapique simple — peut donner *une preuve de régénération aussi palpable?* Quel est l'élément d'hygiène et de vie qui, plus que l'inestimable lumière solaire, soit capable d'exercer une pareille influence sur la formation et la circulation du sang, qui puisse servir aussi infailliblement au diagnostic et au pronostic? Mais nous y reviendrons plus loin.

§ 103.

De longues années d'expérience nous ont appris que plus sont vives et complètes l'inflammation et la coloration de la peau, plus le malade a de chances de se guérir ou tout au moins d'améliorer son état. Et vice-versa : moins la peau brunit, moins le pronostic est rassurant.

On voit parfois sur notre galerie de bains de soleil, à Veldes, des personnes qui, après s'être exposées au soleil plusieurs semaines, et par les plus fortes chaleurs de juillet et d'août, après avoir usé régulièrement des bains de lumière, sont restées cependant aussi blanches que neige. C'est que les globules rouges, retenus par le processus morbide intérieur, ne peuvent arriver à la périphérie. On considérera ces cas comme incurables.

Une personne atteinte de cancer, de tuberculose, d'un ramollissement du cerveau, reste, en général,

durant toute la cure, aussi blanche qu'à son premier bain de soleil.

§ 104.

On prend, à Veldes, dans la règle deux bains de soleil par jour, le second l'après-midi, entre deux heures et demie et quatre heures et demie.

Comme la plupart des malades souffrent des organes supérieurs, les bains de l'après-midi doivent servir de dérivatifs ; ce sont des demi-bains de soleil, qu'on prend des dernières côtes jusqu'au bout des pieds, sans le maillot sec du matin, et pendant trente minutes en moyenne. Un second bain complet de soleil risquerait ou d'exciter trop, ou de causer un afflux du sang (congestion) au haut du corps. Seuls ceux qui ont besoin de transpirer abondamment, les gens obèses, ou atteints d'exsudations intérieures, d'engorgements, peuvent, à condition de n'être pas nerveux, prendre chaque jour deux bains complets de soleil avec le maillot sec final.

Tout au contraire, les malades qui se ressentent déjà du bain de soleil du matin, qui se trouvent excités ou las, ce qui arrive souvent par les chaleurs accablantes de juillet, doivent remplacer le demi-bain de soleil de l'après-midi par un maillot humide, complet et calmant. Ils le garderont aussi longtemps qu'ils s'y sentiront à l'aise, ordinairement une à deux heures, et le feront suivre le plus souvent du même rafraîchissement qu'après le bain de soleil du matin, parfois aussi d'un simple lavage à l'éponge (27° en haut, 17° en bas).

Comme le but du demi-bain de soleil est de dégager les parties supérieures, le rafraîchissement ne doit être que partiel et comprendre seulement le bas du corps. Des bains de siège, des bains de jambes, des frictions sont tout indiqués et il faut les prendre ordinairement *à tour de rôle.*

Les malades assez forts pour marcher cherchent à se réchauffer immédiatement après les applications rafraîchissantes, en prenant du mouvement ; seules, les personnes que la faiblesse ou un mal quelconque empêche de marcher pourront, dans ce but, se recoucher un moment au soleil.

§ 105.

On permettra des demi-bains seulement, ou au maximum des trois quarts de bain de soleil, aux personnes malades du cœur, à celles qui souffrent *pendant* le bain d'une chaleur pénible à la tête, à celles dont les pores fermés empêchent la transpiration ou qui, d'habitude, ont de violentes douleurs de tête ou de poitrine. Si, malgré les bains de soleil dérivatifs, les symptômes douloureux persistent trop violents, on emploiera des compresses rafraîchissantes. (Voir § 96.)

§ 106.

L'usage méthodique des bains de soleil augmente la capacité de réaction aux maillots humides (petits et grands) dans lesquels les malades qui d'abord les supportaient mal finissent par se trouver à l'aise.

L'explication de ce fait n'est pas difficile à donner :

notre corps, composé de parties solides et d'eau, est comme la terre qui, une fois échauffée et desséchée par la lumière brûlante du soleil, absorbe la pluie avec avidité. On peut observer que c'est lorsque la pluie alterne avec la chaleur solaire que la végétation prospère le plus. De même pour le processus végétatif de l'organisme sain ou malade : l'emploi alternatif de ces extrêmes a toujours de bons, parfois de merveilleux effets.

§ 107.

Nous avons déjà montré rapidement (voir § 41) que l'emploi de la lumière et de la chaleur augmente la capacité d'absorption des veines et des vaisseaux lymphatiques pour entraîner les amas dans le courant sanguin et les éliminer. L'expérience nous permet d'ajouter que nous avons vu disparaître des dépôts maladifs de diverses espèces, tels qu'inflammations de l'ovaire, nœuds hémorroïdaux douloureux, exsudats dans les grandes cavités du corps (tête, poitrine, ventre), vis-à-vis desquels les premiers spécialistes d'Autriche et de l'étranger étaient restés perplexes et impuissants. Une première cure de deux mois déterminait déjà la résorption de la majeure partie des amas. Une nouvelle cure l'année suivante suffisait pour la résorption définitive du reste, ou à peu près. Nous avons même eu des cas où les derniers amas disparurent déjà pendant la réaction de la première cure.

§ 108.

Notre but final est bien moins de guérir les maladies par l'application de la lumière solaire dans des établissements spéciaux, que de rendre superflue l'intervention du médecin en nous efforçant de prévenir les maladies dans la mesure du possible. Ah ! si l'on voulait prendre en cela modèle sur les Chinois, si persiflés, et ne payer son médecin que pour les jours de bonne santé, avec quel zèle nos médecins chercheraient à répandre les principes d'hygiène, bases de la médecine naturelle ! En peu de temps l'importance du *culte* de la lumière et de l'air s'imposerait, car rien ne préviendra jamais aussi aisément les maladies, ne guérira plus rapidement celles qui auront éclaté et ne retardera ou ne supprimera aussi sûrement les rechutes. Aussi tant qu'on a ignoré les soins atmosphériques, a-t-on négligé le facteur le plus important des guérisons des maladies chroniques.

§ 109.

Tout médecin naturel expérimenté sait que souvent des personnes ayant obtenu de leur cure les plus brillants résultats, sont retombées malades petit à petit pour avoir continué dans leur manière de vivre les mêmes errements que par le passé, sans songer que chaque rechute rend plus difficile la guérison et peut même amener la mort.

Rien ne coûte si cher que d'être malade ; aucun argent n'est aussi bien placé que celui qu'on dépense

pour une guérison *véritable* (par opposition à une guérison factice, à un rapetassage obtenu en réprimant les symptômes seuls).

Il faut par conséquent bien avertir ceux chez lesquels on prévoit des rechutes que seules des cures radicales pourront les prévenir, ou tout au moins les retarder assez pour que l'organisme ait le temps de reprendre des forces suffisantes et puisse en triompher. Parfois, il est vrai, une pareille rénovation organique ne peut être obtenue que par un changement de profession, mais il suffit souvent d'avertir à temps le malade pour qu'il s'y résigne.

Joindre à la cure atmosphérique un changement d'air radical ne peut que contribuer d'une façon décisive à sa réussite ; en effet, le processus vital qui maintient en santé repose sur un échange continu de matières que toute variété stimule et fortifie. Nous conseillons donc aux habitants du nord d'aller au sud, à ceux du sud d'aller au nord pour leurs cures.

c) **Propreté de la peau.**

§ 110.

Le nettoyage artificiel de la peau peut se faire de deux manières entièrement différentes l'une de l'autre : à sec ou avec de l'eau.

Pour nettoyer à sec, on se sert de brosses, de gants, de morceaux de flanelle ; si l'on frotte avec force, non seulement on fait disparaître les parties usées de

l'épiderme, mais on renforce la circulation des globules à la périphérie, et la peau devient plus ou moins rouge.

Pour nettoyer avec de l'eau, on use de lavages, de douches, de bains froids et chauds, enfin, de bains sudorifiques, où l'on emploie la vapeur, l'air chaud, le soleil pour faire transpirer.

Il va sans dire que tout nettoyage de la peau non accompagné de transpiration, n'a qu'un effet superficiel, tandis que les bains sudorifiques nettoient radicalement, outre l'épiderme, le derme, les réseaux glandulaire et vasculaire, surtout si, au fort de la transpiration, on frotte le corps avec les mains ou des brosses enduites de savon. Les bains sudorifiques ont en outre l'avantage de déterminer, par l'échauffement de la colonne sanguine et des parties solides, une *fièvre artificielle* momentanée ; tous les organes sécréteurs plus vivement stimulés produisent une sécrétion plus abondante ; en outre de la transpiration qu'ils fournissent ($^1/_4$ à 1 $^1/_2$ kg. chez l'adulte), ils aident chacun à sa manière au nettoyage du corps. C'est ainsi que des bains de vapeur ou de soleil violents, une danse prolongée, provoquent le lendemain une urine le plus souvent pleine de dépôts (sédiments).

Un bain sudorifique est par suite autant un bain de propreté intérieur (organique) qu'extérieur ; il détermine un renouvellement partiel du sérum, qui forme, comme l'on sait, les sept huitièmes de la masse sanguine. Après un de ces bains, pourvu qu'il n'ait

pas été trop violent, on se sent extraordinairement frais, rajeuni et plein d'appétit. Pris, pendant la saison froide, deux à quatre fois par mois comme moyen de nettoyage hygiénique, les bains de vapeur sont surtout un excellent préservatif contre une foule de maladies et contribuent puissamment au développement physique des jeunes gens. Les bains de soleil, préférables en été aux bains de vapeur, devraient être pris plus souvent encore (six, huit, jusqu'à dix fois par mois).

§ 111.

Nous renvoyons, pour des explications plus détaillées, à notre brochure : *Bains de vapeur complets et partiels*. L'appareil si simple que nous y décrivons ne devrait faire défaut chez aucun adepte de la médecine naturelle ; on parviendra souvent, grâce à lui, à se passer du médecin.

Comme on le sait, un rafraîchissement plus ou moins vif par l'eau ou par l'air doit immédiatement succéder à la transpiration du bain ; autrement la peau trop amollie resterait relâchée. Le réchauffement et le refroidissement, contrastes plus ou moins brusques de température, qui se succèdent dans le bain sudorifique, apportent à la peau un renouveau de vie et surtout aident à dissoudre les amas intérieurs tenaces. En faisant ainsi alterner de temps en temps sur la peau de grandes différences de température, nsus ne faisons qu'imiter, d'une manière artificielle, ce qui se passe naturellement dans l'atmosphère.

TROISIÈME PARTIE

Considérations finales.

Le soleil, considéré comme le moyen le plus précis de diagnostic et de pronostic.

§ 112.

Nous avons mentionné l'attraction à la peau exercée par la lumière solaire sur les amas sanguins (voir § 41) et sa valeur pour le prognostic (voir § 103). Il nous reste à prouver pratiquement qu'elle est tout aussi importante pour le diagnostic.

La médecine naturelle confirme d'une façon étonnante le proverbe allemand : « Il n'est rien de si caché qui ne vienne un jour à la lumière. »

En voici un exemple frappant :

Deux messieurs qui souffraient, l'un de l'estomac, l'autre du bas-ventre, arrivèrent, il y a quelques années, dans notre établissement de Veldes. Ils se trouvèrent fort bien des dix ou douze premiers bains de soleil qu'ils prirent, comme de coutume, la tête à l'ombre. Mais, pendant les bains suivants, un fort afflux de sang se porta à la tête, ce que nous ne parvenions pas à nous expliquer. On continua cependant

les bains de soleil tout en cherchant à adoucir la congestion par des compresses froides (18° environ) autour de la tête. Malgré cela, la congestion augmentait d'un bain à l'autre ; enfin, des névralgies unilatérales se déclarèrent au visage. Ils nous dirent en avoir déjà souffert six ou sept ans auparavant, mais l'homéopathie paraissait les avoir complètement guéris. C'était la première fois qu'elles réapparaissaient.

Ceci nous expliqua le pourquoi de la congestion ; la nature devait sans doute s'efforcer, par une circulation artérielle plus intense, de dissoudre et de faire disparaître un amas d'humeurs morbides. Les souffrances augmentèrent pendant quelques jours, puis, aux endroits douloureux, apparurent des boutons qui devinrent rapidement des abcès assez gros et se vidèrent. Ni les douleurs, ni la congestion ne reparurent dès lors.

Nous prîmes le plus grand intérêt à observer comment le soleil, auquel on n'avait jamais exposé auparavant la partie malade, parvenait, en stimulant d'une façon générale les systèmes vasculaire et nerveux, à mettre en mouvement, puis à expulser les matières morbides latentes, causes de la maladie. Là où l'homme avait été impuissant, le soleil, lui, avait guéri !

Ceci montre en même temps que l'homéopathie n'est pas aussi innocente qu'on veut bien le prétendre. Tout comme en allopathie, le mal n'avait été guéri que symptomatiquement (extérieurement), par la paralysie des nerfs vaso-moteurs.

Nous aurions à notre disposition de nombreux exemples où des abcès et des éruptions déterminèrent la guérison des maux les plus divers en nous montrant l'erreur du diagnostic médical.

§ 113.

Nous pensons pouvoir citer à l'appui de ce qui précède les paroles de deux savants. Celles de l'astronome Ginzler d'abord : « Lorsque quelqu'un se présente avec une vérité tirée d'une suite d'observations et qu'il en donne une explication plausible, il agit d'une manière logique et par suite *scientifique ;* toute autre manière de faire est antiscientifique. »

Puis celles du docteur Fischhofs.

« Que faut-il protéger, dans l'état, plus que la santé et le bien-être des citoyens ? C'est à la culture que les peuples comme les individus doivent de pouvoir mieux résister aux dangers, petits et grands, qui les entourent. En Europe la durée moyenne de la vie a augmenté avec l'instruction. Elle est actuellement en Suisse de trente-quatre ans, de dix-neuf ans et demi seulement en Russie. »

§ 114.

Nous désirerions fort que ces dernières pages poussent nos honorables collègues à introduire dans la mesure du possible le culte de la lumière et de l'air dans leur cure. Chaque progrès est pour nous un pas de gagné sur le terrain des adversaires de la médecine naturelle. Plus nos succès seront éclatants et

plus vite se déclarera la victoire dans cette lutte, toujours plus ardente de notre côté, pour le bien et la prospérité des peuples.

Une autre raison rend indispensable l'adoption prompte et générale du culte de la lumière et de l'air : il faut nous hâter avant que les médecins, s'emparant de la bonne cause, la fassent passer pour leur propre création et la défigurent par toutes sortes de complications, comme l'emploi de verres colorés par exemple.

Puissent nos successeurs profiter des matériaux pratiques et théoriques que nous avons réunis ; puissent-ils agrandir ces deux champs d'étude ! L'humanité en retirera une bénédiction infinie, car le vieux proverbe sera éternellement vrai : « Ce n'est que dans un corps sain qu'habite une âme saine. »

CHAPITRE IV

AUTRES FACTEURS DE GUÉRISON

Le bain de vapeur de lit.

§ 115.

Le bain de vapeur de lit, que nous avons inventé puis perfectionné durant quarante ans d'expérience, a l'avantage, sur les autres appareils sudorifiques connus, de pouvoir être adapté au lit du malade qui peut s'y faire donner n'importe quel bain de vapeur, local ou complet ; il permet en outre de traiter les organes de la tête et de la poitrine avec des ménagements spéciaux.

Cet appareil si simple mérite d'être introduit dans chaque famille ; grâce à lui il serait facile d'obtenir sans peine après tout refroidissement un peu intense une transpiration abondante qui souvent préviendrait de graves maladies [1].

[1] Nous mentionnons encore ici notre brochure : *Bains de vapeur à lit* où l'on trouvera des dessins de tous les bains de vapeur partiels, joints à douze exemples de cas intéressants.

Il arrive constamment que des malades devraient transpirer aussi promptement que possible ; mais ou bien il n'y a pas de soleil, ou bien ils ne supportent pas les maillots secs qui pourraient à la rigueur le remplacer. C'est le cas par exemple des personnes qui souffrent d'asthme, d'hydropisie ou de neurasthénie. *Le bain de vapeur est alors d'une importance extrême.* Nous lui devons maintes guérisons heureuses pour ne pas dire brillantes, ensuite d'une transpiration rapide, facile et agréable.

§ 116.

Suivant son mode d'emploi, le bain de vapeur a un effet très différent. Pris pendant trente à quarante minutes, à une température de 30 à 34° R., il calme comme un véritable éther nerveux ; pour certaines personnes on peut même le prolonger. Entre 35 et 42° (à cette dernière température il ne peut être que partiel), durant vingt à trente minutes, il a un effet bienfaisant et stimule même les individus affaiblis ; ils en sortent vivifiés et, grâce au rafraîchissement final d'eau ou d'air, ne retombent pas dans une lassitude appréciable. Des bains à température élevée, longs ou fréquents, arrivent à faire transpirer même la peau la plus récalcitrante[1]. Mais il s'ensuit alors

[1] Le seul cas où nous ne parvînmes pas à faire transpirer fut celui d'un garçon de quatre ans, atteint pour la deuxième fois de diphtérie ; la peau devint de plus en plus sèche et il mourut. Sa trop grande faiblesse l'empêcha probablement de réagir de façon suffisante.

une assez grande lassitude qui peut durer un jour entier.

Parfois, quand on vise à provoquer une transpiration abondante, on peut recommander au patient, sitôt arrivé à un certain degré d'échauffement, d'arrêter la vapeur et de prolonger le bain d'un quart d'heure à deux heures sous les couvertures chaudes qu'on abaisse. Dans les demi-bains, les trois quarts de bains et les bains complets, le malade doit se coucher de préférence sur le côté et changer de position toutes les cinq ou dix minutes pour que la vapeur atteigne convenablement la colonne vertébrale et chaque côté tour à tour. Pendant les cinq dernières minutes, un employé frictionne le baigneur des pieds à la tête en ayant soin de ne pas laisser pénétrer l'air froid ; il s'agenouille pour cela près du lit, où il introduit son bras sans laisser d'interstices [1].

[1] On ne peut nier que les établissements publics de bains de vapeur ne rendent de réels services dans les affections auxquelles leur installation est appropriée. Ils devraient néanmoins être toujours sous la direction de médecins naturels. Nous avons eu fréquemment l'occasion de remarquer les suites fâcheuses d'un emploi exagéré ou inopportun d'une température uniforme sur tout le corps : goutte montée à la tête, affaiblissement ou perte de la vue, aggravation des congestions à la tête, altération de la peau, autant de maux que des médecins experts en matière de bains auraient su éviter ; mais la plupart du temps ces malencontreuses prescriptions proviennent de médecins qui n'ont ni appris, ni pratiqué la médecine naturelle. Il est bien évident qu'une chose apte à rendre de grands services par un emploi sensé ne peut que devenir nuisible si on l'applique à contre-sens.

§ 117.

Dans notre bain de vapeur de lit, la tête se trouve hors du contact de la vapeur, et on peut sans inconvénient ouvriren outre les fenêtres. Celui qui souffre d'oppression pendant le bain ou qui se sent ensuite la tête lourde, se fera appliquer pendant toute la durée du bain, soit à la tête, soit à la poitrine, soit aux deux ensemble, des compresses humides rafraîchissantes.

Il faut de même couvrir de compresses froides, qu'on renouvelle dès qu'elles se réchauffent, les parties du corps où la chaleur augmente les douleurs.

Maillot sec et maillot humide.

§ 118.

Nous l'avons déjà rappelé : des causes différentes ne produisent jamais des effets identiques. Aussi estce une grosse erreur, causée par un examen superficiel, que de considérer comme égaux des effets qui ne sont qu'analogues, d'attribuer par exemple la même valeur à la transpiration obtenue par le bain de vapeur, par le bain de soleil, par les maillots secs et humides ou par le travail musculaire.

L'observateur consciencieux établira une différence réelle entre ces quatre modes de réchauffement et préférera tantôt l'un, tantôt l'autre, suivant l'individualité du malade.

La transpiration musculaire obtenue par le mouvement ou par le travail en plein air est la plus importante, parce qu'elle est la plus naturelle; par malheur les malades sont souvent incapables d'y recourir. Le bains de vapeur et le maillot du bain de soleil produisent, beaucoup plus que les maillots secs ou humides, une transpiration rapide et excitante. Dans ces derniers, la chaleur personnelle est seule mise à contribution; leur effet est beaucoup plus lent, beaucoup plus doux aussi, ce qui leur donne dans toutes les maladies chroniques graves une valeur qui n'est pas à dédaigner.

Ces appications n'ont pas pour but unique de faire transpirer. Le simple réchauffement est souvent plus important; grâce à lui, les molécules mortes se meuvent plus vivement, se dissolvent, parviennent plus rapidement à sortir pour laisser la place aux nouvelles.

§ 119.

On aura soin d'uriner avant d'entrer dans un maillot, et l'on prendra même avec soi un urinal si on le juge opportun.

§ 120.

On n'appliquera pas de maillot, et surtout pas de maillot humide à un patient déjà en transpiration; on se contentera de le bien couvrir pour entretenir cet état.

Si, au contraire, au moment du maillot la transpiration vient de s'arrêter ou commence à devenir

pénible, on frotte le patient avec un linge mouillé ou bien on le lave à l'éponge à la température habituelle.

§ 121.

Outre les maillots complets, on emploie les trois quarts de maillots, à partir des aisselles, où la tête, les bras, le cou, et la partie supérieure de la poitrine sont libres ; les demi-maillots, où la poitrine entière est libre ; enfin les maillots du tronc, qui vont des aisselles jusqu'à mi-cuisses.

§ 122.

Si, au moment d'entrer dans le maillot humide, les pieds sont froids, on les laisse dépasser le drap, pour les envelopper directement dans la couverture sèche. En dépit de cette précaution, ils peuvent ne pas se réchauffer convenablement ; il faut alors recourir à la chaleur artificielle ; le mieux est de placer dans la couverture contre la plante des pieds, une boule pleine d'eau chaude (60 à 80 °) soigneusement enveloppée de linges très humides.

Pour réchauffer des pieds froids, en dehors d'un maillot, on étend sur la boule enveloppée d'un linge humide et sur les jambes une couverture qui va jusqu'au-dessus des genoux. Autour des mollets nus se forme un espace libre où peut circuler la vapeur. C'est comme si l'on donnait un léger bain de vapeur local[1].

[1] Les fanatiques de l'eau froide ont tort de dire que ce procédé n'appartient pas à la cure hydrothérapique. L'emploi de la

Dans certains cas, et surtout chez les personnes sanguines, le drap mouillé amène une réaction assez prompte pour réchauffer les pieds ; mais c'est plutôt rare et on n'en peut juger que par l'expérience.

§ 123.

En présence de fortes douleurs de tête ou de poitrine, il est rare qu'au début du traitement on emploie des maillots humides complets ; contre les maux de tête on aura recours aux trois quarts de maillots et contre les douleurs de poitrine aux demi-maillots.

§ 124.

Les maillots humides ne doivent jamais être donnés dans le but de provoquer directement la transpiration, mais bien pour abreuver la peau et la rendre plus souple par l'absorption de la buée qui se forme autour d'elle ; ils aident aux dissolutions intérieures, et préparent à la transpiration, qui s'établit librement ensuite, et que les maillots secs, les bains de soleil et de vapeur et les autres moyens artificiels d'accumuler la chaleur favorisent aussi, pourvu qu'on tienne compte de l'individualité du patient.

boule d'eau chaude est excellent en cas de fièvre par exemple, et surtout chez les enfants, lorsque les applications froides sont impuissantes à ramener aux pieds la chaleur habituelle. Il va sans dire qu'il faut enlever la boule sitôt les pieds réchauffés, et redonner chaque fois des forces à la peau par une friction rapide au moyen de linges humides, très froids.

§ 125.

Nous conseillons, lorsqu'on veut prendre un maillot sec le matin de bonne heure, de mettre la veille déjà dans le lit la couverture qui doit y servir, pour l'avoir chaude au moment voulu. On accélère aussi la transpiration en frottant de temps en temps, pendant le maillot, les jambes l'une contre l'autre et les bras contre le corps.

Le but du maillot sec n'est pas toujours de faire transpirer, mais aussi de réchauffer, tout comme le maillot humide, en accumulant la chaleur personnelle, soit pour dissoudre des obstructions et des amas intérieurs, soit pour préparer une meilleure réaction au bain rafraîchissant qui suivra. Il nous arrive souvent de prescrire par correspondance des bains sudorifiques à des malades qui ne peuvent supporter les bains de vapeur ou qui ne possèdent pas l'appareil nécessaire; le maillot sec fait alors l'affaire. Si le malade ne parvient pas à transpirer suffisamment, on aura recours à des boules d'eau chaude entourées de linges mouillés. (Voir § 122.) On les placera aussi près du corps que possible, à la plante des pieds, aux mollets et aux hanches.

§ 126.

Immédiatement avant de transpirer on éprouve une angoisse passagère qui n'a pas d'importance. Si cette angoisse est très forte ou se prolonge, si le patient souffre de maux de tête, de cœur ou d'autres douleurs

violentes, il boira un verre d'eau froide et fera ouvrir les fenêtres ; s'il ne se sent pas promptement mieux, il sortira du maillot et attendra, légèrement couvert, que le rafraîchissement prescrit soit prêt. En cas de persistance du malaise, il prendra une demi-friction humide (de la ceinture en bas) s'il s'agit de douleurs de poitrine, une friction totale du corps (tête exceptée), s'il s'agit de maux de tête.

§ 127.

Dans ce maillot, le contact direct de la laine, le manque d'espace, énervent certaines personnes et les empêchent de transpirer. Pour y remédier, on peut soit interposer un drap de coton, soit remplacer le maillot par un simple séjour au lit, mais hermétiquement couvert. Lorsque la transpiration coule convenablement, il est bon de boire de temps en temps des gorgées d'eau fraîche et de laisser autant que possible les fenêtres ouvertes.

§ 128.

Respirer de l'air chaud favorise positivement la transpiration ; aussi atteint-on beaucoup mieux son but en été, ou dans une chambre chauffée. Mais il faut en tout cas que le malade soit suffisamment emmaillotté pour empêcher l'accès de l'air froid ou chaud qui l'entoure. L'absorption de boissons *chaudes* (lait coupé d'eau, limonade au citron, par exemple) aide considérablement au succès du maillot sec.

§ 129.

Les maillots humides seront appliqués soit pendant toute la nuit, soit dans la matinée et dans la journée pendant une demi-heure à quatre heures, selon qu'il s'agira d'en obtenir un effet calmant, excitant ou relâchant. Pour les maillots excitants, de longue durée, on profitera si possible des heures habituelles de sommeil, pendant lesquelles ils passeront pour ainsi dire inaperçus. En outre le repos du cerveau, l'un des pôles nerveux, dispose au travail l'autre pôle, constitué par les réseaux nerveux, musculaires et glandulaires de la peau. Un maillot dans lequel le patient, éveillé, se tourne et se retourne plein d'ennui, exerce une influence franchement défavorable sinon nuisible. Il vaudra donc mieux appliquer le soir les maillots aux enfants, du moins pour autant qu'ils n'auront pas de fièvre. Au contraire, en cas de fièvre, on s'en servira à toute heure du jour.

§ 130.

Il faut, en règle générale, enlever les maillots et les compresses humides sitôt que leur action calmante diminue ou qu'ils causent un malaise persistant; on n'y maintiendra pas davantage les enfants s'ils ne peuvent y rester tranquilles. Aussi longtemps qu'on se sent calme, la double fonction si importante de la peau peut s'accomplir : c'est, d'une part, l'absorption de l'humidité du linge, d'autre part l'expulsion des exhalaisons fétides, des gaz et des molécules usées

(comme le montre bien la mauvaise odeur et la coloration du linge).

Le maillot humide n'a plus sa raison d'être sitôt que l'agitation, l'excitation deviennent continues. Si l'on en sort trop tôt, on n'en retire pas tout le profit possible, si l'on se force d'y rester l'effet en devient défavorable. Agir sans tenir compte de cela prouverait ou bien que l'on ne comprend pas la voix de la nature, ou bien qu'on lui préfère des connaissances médicales erronées.

§ 131.

Ainsi les maillots peuvent être enlevés à volonté, même au milieu de la nuit [1]. L'expérience nous a enseigné que lorsqu'on veut obtenir une action calmante, il vaut mieux faire rentrer le malade dans son lit après le maillot, et remettre au matin la friction, le lavage ou le demi-bain qui aurait dû suivre immédiatement.

Dans les cas de fièvre ou de sueurs critiques on fera exceptionnellement les applications rafraîchissantes immédiatement après le maillot.

[1] Quand on ne supporte pas bien les maillots humides (complets ou partiels) la nuit, on les prendra de préférence entre cinq et neuf heures du soir. Pour de plus amples détails sur l'emploi des maillots, consulter notre brochure : *Les maladies fébriles.*

Friction, lavage, linge mouillé.

§ 132.

On désigne sous le nom de *friction partielle* la friction successive des principales parties du corps. On la divise en sept temps dont l'ordre est généralement le suivant : chaque jambe, puis chaque bras ; le ventre, la poitrine et le cou ensemble (de bas en haut) ; de même les reins, le dos et la nuque (le patient doit être couché pour cela sur le côté) ; finalement la tête. On se sert de linges repliés trois ou quatre fois et, soit pour frotter, soit pour sécher, soit pour recouvrir le corps, on observe l'ordre prescrit. Le mieux est de placer dans le lit du malade une couverture de laine dont on retire les pans pour pouvoir mettre à nu et recouvrir successivement toutes les parties du corps. Lorsqu'on arrive au dos, on prie le patient de s'asseoir ou de se coucher sur le côté.

L'aide de deux personnes est nécessaire : l'une pour frotter le corps, l'autre pour rafraîchir les linges et les tordre.

On passe le linge à longs traits de bas en haut sur chaque partie du corps; comme il se réchauffe rapidement, on le retourne, puis, quand il ne rafraîchit plus assez, au bout d'une minute environ, on le replonge dans de l'eau froide préparée d'avance. On renouvelle généralement les linges suivant la chaleur de la peau et la corpulence du malade, pour les bras

deux ou trois fois, pour les jambes trois ou quatre fois, pour le dos ou la poitrine trois à cinq fois ; la première fois, le linge doit être bien tordu, un peu moins à la seconde, très peu à la troisième ; un seul linge suffit pour la tête.

Dans le *lavage partiel* successif on remplace les linges par de grosses éponges. Rafraîchir ainsi le corps est le meilleur emploi qu'on puisse faire de l'eau pour les personnes gravement malades ou très nerveuses qui pourraient ne pas bien supporter le contact du linge. On préférera aussi en cas de fièvre l'éponge au linge, car les patients alors sont plus sensibles. Tout médecin ayant quelque expérience sait du reste que souvent les malades sentent clairement s'il vaut mieux se servir de linges ou d'éponges, la friction ou le lavage ayant pour certains d'entre eux un effet fort différent. Aux mourants, le lavage partiel peut être un véritable réconfort ; souvent ils nous l'ont demandé d'eux-mêmes.

§ 133.

On appelle *friction totale* une friction où le corps est entièrement couvert d'un drap très humide ou d'un manteau de bain de toile grossière avec lequel on le frotte. On en distingue deux formes très différentes ; l'une qui tend à calmer, l'autre à exciter. Pour la première, on entoure aussi complètement que possible d'un drap assez fin, le malade qui se tient debout ; puis on passe les mains à plat sur le linge en frottant légèrement, ou en tapotant. Pour la seconde,

on prend, au lieu du drap, un manteau de bain en toile plus ou moins grossière, et on frotte vigoureusement la peau avec la toile elle-même qu'on tient entre les doigts.

La friction se fait membre après membre ; il serait trop long d'exposer ici dans quel ordre.

Il existe aussi une *friction des trois quarts* du corps, où les bras, les épaules et le cou sont libres, et une *demi-friction*, de la partie inférieure du corps seulement, à partir de la ceinture. Dans ces deux cas la partie supérieure du manteau reste sèche.

§ 134.

La friction totale avec le manteau est particulièrement excitante, c'est pourquoi elle s'effectue la plupart du temps à une température relativement basse et ne convient pas à bon nombre de gens nerveux. On se sert de manteaux plus ou moins abondamment mouillés, suivant que l'on cherche à provoquer par la température une excitation forte, moyenne ou faible.

§ 135.

L'application du *drap* ou du *manteau mouillé* consiste à retirer de l'eau, sans le tordre, un manteau de bain dont on couvre rapidement le patient et dont on le frotte.

De même que la friction, on l'emploie souvent comme dérivatif, sous forme de manteau inférieur, des pieds aux hanches seulement (pour les personnes très sensibles des reins ; on monte jusqu'aux côtes

pour les autres), et sous forme de trois quarts de manteau (jusque sous les bras). Dans toutes ces applications il est bon que le malade se frotte lui-même le ventre et la poitrine. Aux endroits où le linge se réchauffe trop, on le mouille à nouveau avec une éponge.

Pour la plupart des malades la durée moyenne de cette application est de quatre à cinq minutes.

Le manteau ruisselant est particulièrement bon après les bains de vapeur quand on ne peut donner de demi-bain (température supérieure de 5 à 6° à celle qu'aurait le demi-bain, mais ne dépassant en aucun cas 27° R.). On peut éventuellement terminer par un lavage plus froid des jambes.

Demi-bain.

§ 136.

Parmi les multiples applications de l'eau, le *demi-bain* est la plus importante à cause de son efficacité dans toutes les maladies aiguës et chroniques, particulièrement dans les maladies fébriles.

On le prend de la manière suivante : le patient s'assied, les jambes étendues, dans une baignoire spacieuse remplie d'eau jusqu'à la hauteur de 10 à 15 cm. ; à l'aide d'un gobelet ou d'une grosse éponge il s'arrose sans cesse le haut du corps, particulièrement aux endroits que massent un ou si possible deux aides entendus.

Il ne faut pas négliger de se mouiller abondamment la tête au début, à la fin et plusieurs fois au cours du bain , lorsqu'on en fait un usage fréquent, comme c'est le cas après les bains de soleil ou de vapeur; sinon le sang afflue à la tête et fait tomber les cheveux; pour les sécher plus rapidement, les dames devraient les laisser flottants après le bain.

L'effet du bain varie, et peut-être soit calmant, soit stimulant, soit excitant, selon qu'on en abrège ou qu'on en prolonge la durée, selon que le massage est plus ou moins complet ou qu'on le supprime, selon qu'on emploie une plus ou moins grande quantité d'eau, selon qu'on se sert d'une éponge ou d'un gobelet.

§ 137.

Les personnes qui souffrent de congestion à la tête, à la gorge ou à la poitrine, ou chez qui ces parties sont très sensibles, ne doivent pas les arroser, ou seulement avec une eau dont la température est plus élevée que celle du demi-bain de 4, 6, 8 ou 10°.

On donne dans ce but au patient un seau d'eau chaude qu'il garde entre les cuisses.

Un médecin naturel digne de ce nom doit, dans ses prescriptions, tenir compte avant tout de l'individualité de son *malade*, de la façon dont il réagit aux différents bains, et se garder de traiter la *maladie* en soi, considérée comme objective et distincte de l'individu. Ainsi que nous l'avons déjà dit dans l'introduction, nous dénions toute valeur thérapeutique à la classification médicale classique et nous ne considé-

rons dans les soins à donner absolument que l'individualité du patient.

Les personnes à qui une eau plus chaude a été donnée pour la tête dans le bain complet, le demi-bain ou le manteau ruisselant, doivent se laver le matin la figure avec de l'eau tiède, ou si elles n'en ont pas à leur disposition, se frotter simplement à sec plutôt que de se servir d'eau froide.

§ 138.

On appelle *demi-bain inférieur*, le bain dans lequel la partie supérieure du corps (à partir du diaphragme ou des côtes) ne doit pas être mouillée. On l'emploie dans certains maladies de cœur, de la poitrine ou de la moelle épinière.

Le demi-bain dure en général trois à six minutes; on peut le prolonger jusqu'à dix minutes en cas de fièvre.

Bain complet.

§ 139.

Le *bain complet froid* (au-dessous de 18° R.) est une application stimulante, excitante même. Le *bain complet frais* (entre 18 et 22° R.) peut être exceptionnellement employé avec succès comme calmant dans certaines fièvres et diverses maladies. Les *bains complets tièdes et chauds* (de 24 à 30° R. et au-dessus) prolongés ou souvent répétés amollissent ; ils

sont par suite indiqués dans certains états de grande excitation nerveuse.

On est en général revenu, au cours de ces vingt dernières années, de l'emploi des bains complets froids comme remède, sauf dans certains établissements où règne la routine machinale.

§ 140.

Les personnes sujettes aux congestions à la tête ou à la poitrine prendront rarement des bains complets; elles devront en tout cas, avant de se tremper les pieds, se rafraîchir la tête et la poitrine avec une éponge jusqu'à ce que la sensation désagréable disparaisse, puis avaler un verre d'eau et se plonger d'un coup dans la piscine.

Il est très mauvais d'y entrer petit à petit; cela permet au sang de monter et de remplir les organes importants, tels que les viscères de la poitrine et de la tête. On doit aussi éviter de se jeter à l'eau la tête la première; en revanche il est recommandable de plonger de temps à autre et dès le début du bain. Cela est particulièrement important après les bains de soleil, de vapeur, les maillots prolongés, qui font déjà monter le sang à la tête. En négligeant cette précaution, ce que font volontiers les dames pour éviter la peine de sécher ensuite leurs cheveux, il arrive que, comme après le demi-bain, les cheveux tombent.

§ 141.

Les dames doivent coiffer leurs cheveux à la Titus, les messieurs les porter courts, pour pouvoir plus facilement les sécher chaque fois; le faire d'une manière incomplète en amène également la chute. Il y a des exceptions, où tout comme au demi-bain, il faut mouiller la tête avec une eau sensiblement plus chaude ou ne pas la mouiller du tout.

Si après le demi-bain ou le bain complet les maux de tête se produisent régulièrement on en fera immédiatement part au médecin.

§ 142.

Quiconque ressent une oppression telle, à son entrée dans le bain complet, qu'il pousse de profonds soupirs, fait bien d'en sortir et de se frotter le corps avec les mains pendant une minute. Il se trempera et se frottera alternativement jusqu'à ce qu'il se sente *à l'aise*. Si ces symptômes se renouvellent avec persistance il en faut conclure soit que la température du bain soit que le bain complet lui-même ne convient pas. L'oubli de cette règle peut entraîner de fâcheuses conséquences.

Si l'on s'y trouve à l'aise on peut sans autre prolonger le bain au delà du temps prescrit.

Quand on prend son bain complet dans une baignoire au lieu d'une piscine, on supplée au défaut de mouvement en se faisant frictionner et masser par deux aides.

Bain de siège.

§ 143.

Il importe surtout, dans le bain de siège fortifiant et excitant, de frictionner et de masser les parties trempées dans l'eau selon un certain ordre. On prend tout d'abord la précaution indispensable de s'oindre le ventre d'un corps gras. Une fois assis et couvert, on commence à se masser horizontalement avec le poing fermé, suivant trois lignes parallèles : Pour la première, qui doit être la plus longue et passer immédiatement au-dessous des dernières côtes, sur la région du foie et de la rate, on étend le pouce, principal instrument de ce massage ; pour la seconde, qui passe au milieu du ventre, et la troisième, au-dessus du pubis, on rentre le pouce dans la paume de la main sous les autres doigts.

On masse ensuite suivant cinq lignes perpendiculaires aux précédentes : la première, le long de l'os de la hanche droite ; la troisième et la plus longue, sur le milieu du ventre ; la cinquième, le long de l'os de la hanche gauche ; la seconde et la quatrième, intermédiaires aux autres. On exécute chacune de ces séries de mouvements alternativement avec le poing droit et le poing gauche.

Le massage de la ligne horizontale supérieure est le plus important. Il serait bon de le répéter fréquemment, voire même jusqu'à une légère sensation

douloureuse; en effet, on atteint ainsi le foie, la rate et le colon transverse, organe paresseux et engorgé chez la plupart des malades du bas-ventre.

Toutes les deux minutes environ on changera de direction, passant de l'horizontale à la verticale et vice versa.

Nous recommandons vivement, même en dehors de la cure, aux malades du bas-ventre, de se livrer de temps à autre, au lit, à moitié couchés, à ce massage méthodique, qui doit durer cinq minutes en moyenne.

§ 144.

Toutes les parties plongées dans l'eau doivent être frictionnées à tour de rôle, même l'estomac qui est souvent hors de l'eau. Après la friction du ventre, vient celle du bas du dos, qui vivifie les nerfs de l'abdomen : la main à plat, on frotte partout en général, mais surtout au milieu ; on passe finalement aux cuisses dont on masse le pourtour, en tenant la main légèrement recourbée. Le massage de cette partie est important, en cas de congestion du bas-ventre et des viscères abdominaux.

Il faut continuer le massage sans interruption pendant toute la durée du bain de siège froid qui généralement ne dépasse pas vingt minutes. Dans le bain de siège chaud, qui peut se prolonger même une heure, il suffit de se frictionner de cinq en cinq minutes, et le mouvement n'étant pas aussi nécessaire après lui qu'après le bain de siège froid, on peut par-

fois le remplacer par l'emploi d'une ceinture de laine qu'on porte directement sur la peau.

§ 145.

Quand il s'agit de fortifier l'estomac, on emploie un baquet spécial dans lequel l'eau atteint l'épigastre ou, à défaut, on se contente de se frotter plus ou moins énergiquement la région de l'estomac en puisant d'une manière continue de l'eau dans le creux de la main. Déjà *avant* le bain, et durant sa première partie, il faut appliquer, sur les régions douloureuses, des compresses rafraîchissantes aux personnes qui souffrent de maux de tête ou de poitrine, aussi qu'à celles chez qui ces douleurs apparaissent dans le bain, fût-ce même pour peu de temps.

Le bain de siège se prend habituellement dans un baquet aussi profond que possible ; la partie antérieure doit arriver en tout cas sous les jarrets, et l'eau, naturellement avant qu'on soit assis, à 5 cm. du bord. Mieux valent encore les baquets qui, comme les nôtres, ont la hauteur de la jambe jusqu'au genou, et offrent deux entailles pour les jarrets.

§ 146.

Le *petit bain de siège* (Aftersitzbad), qu'on emploie en cas d'hémorroïdes internes comme dérivatif vers l'extérieur, n'a que 5 à 9 cm. d'eau. Le plus souvent on le prend chaud (27° au début, et en augmentant de 1° degré chaque 6 minutes). On s'arrangera à maintenir les parties sexuelles hors de l'eau.

Ce bain dure en moyenne deux à trois fois plus longtemps que le bain de siège ordinaire ; on n'y frictionne que la partie du corps qui plonge dans l'eau, spécialement le fondement. Faire suivre ce bain d'un court lavage froid ou d'une douche sur les mêmes régions, produit une réaction plus efficace.

§ 147.

Dans tout bain excitant, des frictions bien appliqués sont un auxiliaire important. Si l'on cherche à réchauffer le patient par la réaction, on donne un bain excitant, mais on y renoncerait dans le cas où la partie douloureuse se trouverait plongée dans le bain, comme par exemple le ventre dans le bain de siège.

§ 148.

On doit prendre, si posssible, le bain de siège excitant à jeun, et, en tout cas, jamais moins de quatre heures après un copieux repas ou de deux heures après un repas plus léger.

Quand on y a recours de son propre chef, on risque d'en faire un très mauvais emploi si l'on n'est pas compétent, et les conséquences peuvent être désastreuses, surtout en cas d'hémorroïdes. On le prendra trop froid, sans alterner avec des bains chauds, ou sans y joindre le massage nécessaire. Nous avons maintes fois observé alors des transpositions fatales de matières morbides (métastases) à la moelle épinière, aux reins, aux poumons, au cœur et au cerveau.

Nous faisons généralement prendre ce bain comme suite au demi-bain de soleil, d'après l'échelle suivante : de 20 à 16° R., pendant 20 à 15 minutes ; de 15 à 13° R., pendant 15 à 10 minutes ; de 12 à 10° R., pendant 10 à 6 minutes ; de 9 à 8° R., pendant 6 à 4 minutes. Les bains de siège chauds et calmants, de 29 à 31° R., durent de 30 à 45 minutes.

Bain de pied et bain de jambe.

§ 149.

Nous l'avons dit (§§ 66 et 67), c'est le bain de pieds atmosphérique qui est le meilleur de tous contre les maladies chroniques des organes supérieurs. Il est malheureusement souvent impossible, et l'on cherche à le remplacer en partie par des bains de pieds froids.

Mais que les personnes délicates se gardent de tremper brusquement leurs pieds dans de l'eau très froide, elles risqueraient de recevoir un choc nerveux trop brusque et même dangereux pour le cerveau. Elles useront de transitions : elles se feront d'abord frictionner les pieds plusieurs fois par jour ; ensuite elles se contenteront de plonger plusieurs fois les pieds dans de l'eau modérément froide, en les retirant aussitôt pour les frotter avec les mains ; ce n'est qu'une fois la sensation trop violente disparue qu'elles pourront enfin garder les pieds dans l'eau, mais en ayant soin de les frotter sans cesse l'un contre l'autre. Les per-

sonnes qui souffrent de congestion à la tête ou à la poitrine ne doivent pas, pendant le bain, se frictionner elles-mêmes les pieds avec les mains ; en effet, en se penchant, elles accentuent la congestion, ce qui peut être nuisible et, dans tous les cas, détruire le bon effet d'un bain qui doit précisément servir de dérivatif.

En général, le bain de pieds monte jusqu'à la cheville, le bain de jambes jusqu'à une largeur de main au-dessus du genou. Il vaut mieux les prendre l'un et l'autre en se tenant debout et il est bon, si on le peut, de se frotter vigoureusement chaque jambe jusqu'au genou avec le pied opposé. Inutile de dire qu'en cas de douleurs à la tête ou à la poitrine, de grande faiblesse, on aura recours à un ou deux aides.

Parfois le bain de pieds est sans effet comme bain dérivatif, tandis que le bain de jambes, agissant sur une plus grande surface, est excellent. Nombre de malades nous en ont fourni la preuve. A notre grand regret, nous ne connaissons que peu d'établissements de médecine naturelle où on l'emploie.

Bain d'avant-bras.

§ 150.

Il faut pour le bain d'avant-bras (du coude jusqu'à l'extrémité des doigts), un ustensile de tôle de 10 cm. plus long que l'avant-bras, large de 25 cm., haut de 15 cm.

Il peut fort bien remplacer un bain de jambe impossible, car il est aussi capable de dégager la tête et le cou que de soulager les douleurs locales de la main et de l'avant-bras. Comme les autres bains partiels, on le prend chaud ou froid, suivant qu'on cherche à calmer ou à exciter.

Prolongé pendant 30 minutes, à une température de 28 à 31° R., et suivi d'un court lavage froid de 18 à 14° R., on obtient un effet dérivatif rapide. Comme bain dérivatif dans les affections chroniques, on le prendra de plus en plus froid, pendant 20 à 10 minutes, après quoi on cherchera à se bien réchauffer par un travail manuel, un maillot sec ou un bain de soleil. Il peut être préférable dans certains cas de commencer par le réchauffement.

Bain d'occiput, bain de joue et bains d'yeux.

§ 151.

On prend le *bain d'occiput* dans une cuvette évasée et profonde qu'on place à terre à 4 ou 5 cm. plus haut que l'extrémité d'un matelas, et dans laquelle on soutient la tête au moyen d'un linge épais, replié. On emploie ce bain en cas de faiblesse ou de congestion des yeux, et d'altération de l'odorat.

Le but du *bain de joue* (Seitenkopfbad) est d'exciter la région de l'oreille et de fortifier les yeux ; on se sert des mêmes ustensiles, mais il est plus com-

mode de s'asseoir près d'une table basse que de se coucher. On change de côté de 5 en 5 minutes[1]. Pendant ces deux bains on se fait frictionner les parties plongées dans l'eau pour exciter la région de l'oreille.

Au *bain d'yeux*, que l'on prend le dos tourné à la lumière, il faut garder les yeux ouverts ou en tout cas les ouvrir et les fermer aussi souvent que possible, et on les repose ensuite à une lumière tamisée, à l'ombre ou sous des arbres verts.

Gargarisme, aspiration d'eau par le nez.

§ 152.

On use fréquemment du *gargarisme* dans les maladies du larynx et du pharynx, dans les troubles du goût et de l'odorat, dans les coryzas. Généralement on le prend froid; en cas d'inflammation le chaud est préférable.

Quant à *l'aspiration nasale*, le plus simple est de plonger le nez dans une cuvette pleine d'eau et d'aspirer fortement, la bouche fermée. Pour plus de facilité, les commençants feront bien de ne pas mettre les narines complètement dans l'eau, mais de laisser pénétrer un peu d'air. On met un léger intervalle entre

[1] Le bain de joue et de mâchoire peut être, si l'on y recours sans tarder, d'un excellent remède aux maux de dents inflammatoires; il faut pour cela employer de l'eau froide, la changer souvent, et faire durer le bain une heure ou deux.

les aspirations qu'il ne faut pas répéter plus de six fois de suite.

Ce traitement a la même efficacité que le gargarisme contre les maux précédents. Une sécrétion insuffisante des muqueuses nasales est souvent la cause de maux de gorge opiniâtres, de troubles de l'odorat et de divers maux de tête. Pour y remédier, on se servira d'eau chaude (29 à 31° R), jusqu'à ce que la sécrétion, qui devient d'abord extraordinairement abondante, soit de nouveau normale. Mais il faut y joindre d'autres applications d'eau, telle que le bonnet excitant, le bain de vapeur de la tête, les compresses de la gorge.

Bain de bouche.

§ 153.

Se rincer régulièrement la bouche à l'eau fraîche ou froide après chaque repas chaud contribue souvent à la conservation de dents saines jusqu'à un âge avancé. Les boissons et les aliments chauds ont un effet amollissant sur les nerfs et les vaisseaux, aussi bien des gencives que des dents ; l'échange des matières dans les gencives et la pulpe dentaire s'affaiblit ; suivant la constitution de l'individu et l'état du sang, ou bien les dents sont alors attaquées du dehors au dedans (carie), ou bien la gencive relâchée se retire prématurement des dents saines, qui perdent leur solidité et finissent par tomber.

Soit pour prévenir ces inconvénients, soit pour leur porter remède, nous recommandons de ne boire et de ne manger très chaud que par exception, et surtout de se bien rafraîchir la bouche, après chaque repas, avec de l'eau que l'on renouvelle au fur et à mesure qu'elle tiédit. Ce rafraîchissement vivifie la circulation de la cavité buccale et contribue d'une manière efficace à la conservation des dents. Si la bouche est très échauffée ou l'eau très froide, il faut commencer par la prendre en très petite quantité pour éviter la douleur qui suit les brusques changements de température. Le nettoyage des dents, qui se fait en même temps, a moins d'importance que le rafraîchissement.

Pris d'une façon continue, le bain de bouche peut être excellent contre certains maux de tête, de gorge et même d'estomac; on laisse alors l'eau se saturer de mucosités avant de la renouveler. En cas de maladies chroniques, la durée du bain doit être chaque jour de une à deux heures.

Aujourd'hui nous avons presque complètement remplacé ce bain, imité de Priessnitz, par les bains de soleil et de vapeur.

Lavage à l'éponge.

§ 154.

Outre le lavage du corps partie après partie, décrit § 132, nous pratiquons le *lavage à l'éponge complet* : on se place d'abord dans une baignoire plate

et ronde d'un mètre de diamètre à peu près; un aide (ou deux, ce qui vaut encore mieux) commence par presser l'éponge sur la tête et les épaules du patient qu'il lave ensuite à grands traits de haut en bas.

On supplée ainsi au demi-bain, lorqu'il fait défaut ou que de douloureuses maladies cutanées empêchent de le supporter.

Quand certains organes de la tête ou de la poitrine sont malades depuis longtemps ou causent subitement de grandes souffrances, il faut recourir à ce *lavage dérivatif* et en faire un fréquent usage. Souvent nous prescrivons après le demi-bain un lavage à l'éponge limité aux jambes seulement ou au bas du corps (à partir des côtes), avec une eau plus froide de 6 à 10° que celle du bain. S'il n'y a pas eu de demi-bain, on fera, d'abord, pour le haut du corps, un lavage à l'eau tiède d'une minute, ensuite, pour le bas du corps, un lavage plus froid de 6 à 10°, durant deux minutes.

Un lavage des jambes, ou du bas du corps, de 20 à 12°, pendant deux minutes, avant le coucher ou dans la nuit, est souvent un excellent remède contre l'insomnie.

Douche sans pression.

§ 155.

Prise à l'eau froide surtout, la douche sans pression compte parmi les genres de bains modérément excitants. Aussi les personnes souffrant de la tête se

garderont-elles de s'y exposer sans une ordonnance spéciale ou le consentement du médecin. Quant aux autres, elles se placeront sous le jet, la tête recouverte d'une éponge avec laquelle elles se seront préalablement mouillées, ou mieux encore d'une bonnet de toile, de façon que jamais l'eau ne l'atteigne directement. Au lieu d'exciter la tête, la plupart des patients doivent la calmer par des rafraîchissements modérés. Et l'on se rappellera que c'est d'après sa *réaction* qu'il faut juger de la valeur curative d'une application quelconque.

Prises pendant longtemps comme stimulant quotidien, les douches ont rarement un effet salutaire, car elles sont trop excitantes. Aussi est-on généralement revenu de leur emploi à domicile avec des appareils de chambre.

Douche à pression.

§ 156.

Ce genre d'applications, au moyen d'une forte pression et d'une pomme percée de gros trous, est d'une nature particulièrement excitante, ce qui fait qu'on ne devrait en user qu'avec une eau tout à fait froide ou très chaude. On n'emploie le plus souvent la douche à pression que localement, sur les parties du corps qui se font remarquer par leur mollesse, leur inertie, leur faiblesse, ou en guise de dérivatif énergique. Elle calme les maux de tête, de gorge et de poitrine, quand on l'applique sur les jambes ou sur le bas du

corps; appliquée directement sur la partie malade, elle manifeste son action par une dérivation de l'intérieur à l'extérieur.

Il peut être bon parfois de la faire agir sur le corps entier, en cas d'engourdissement général, d'abattement des nerfs, ou de cette nervosité particulière que produit l'accumulation du sang dans l'intérieur du corps. Son effet est souvent violent lorsque le jet, dirigé aussi haut que possible, retombe à angle droit sur le corps. Elle sert généralement de transition à la douche à jet locale, bien que celle-ci soit mieux supportée par la plupart de gens.

Douche à jet.

§ 157.

La douche à jet étant aussi très excitante doit se faire seulement à l'eau froide; il faut se garder d'en user mal à propos. L'abus qu'on en a fait au temps de Priessnitz a causé de graves maladies cérébrales, des cas de folie, de mort même.

Les personnes sensibles de la tête devront mettre un bonnet de caoutchouc ou d'épaisse toile pour protéger l'occiput surtout, que l'eau en rejaillissant sur le dos et le bras pourrait irriter (le patient est couché sur le ventre).

Il faut encore moins qu'à la douche en pluie diriger le jet, comme le faisait Priessnitz, directement sur la tête; en joignant les mains au-dessus d'elle, on em-

pêche l'eau de l'atteindre autrement que goutte à goutte, et, cette précaution prise, on fait diriger le jet sur les parties indiquées par le médecin. Ici aussi c'est en tombant à angle droit qu'il est le plus violent ; on peut par conséquent, en variant l'ouverture de l'angle, doucher chaque partie plus ou moins fortement. La région de l'estomac et la région pubienne, de même que les autres parties très sensibles du corps, comme les seins (s'ils sont indurés par exemple) ne doivent recevoir le jet que par répercussion ; l'aide des mains ou d'une petite planche suffit.

Il est indispensable, sous ces trois douches, de se mouvoir sans cesse pour empêcher qu'aucune partie ne se rafraîchisse d'une manière trop continue, ce qui tue la vie organique au lieu de la stimuler. De crainte de nuire au bon effet du jet, et à moins qu'on ne le juge trop violent, on ne frottera jamais pendant l'application que les parties qu'il n'atteint pas. Lorsqu'on est très sensible à l'action de ces diverses douches, on use du même procédé que pour le bain complet : durant une demi-minute à une minute on s'expose à la douche, puis on s'écarte pour frictionner ou faire frictionner vigoureusement pendant une minute les parties irritées par l'eau ; on recommence deux ou trois fois.

Pour la douche totale du corps, on est couché sur le ventre, et on se livre à un mouvement continu pendant toute la durée de l'application, soit en se roulant tantôt à droite, tantôt à gauche, soit en se soulevant et s'abaissant à l'aide des pieds et des mains.

Le jet est d'abord dirigé sur la plante du pied, puis remonte en suivant l'une des cuisses, redescend en suivant l'autre, remonte de nouveau, pour arriver, en suivant la même marche, aux reins, au dos, aux flancs et enfin aux bras. On se couche ensuite sur le dos, pour recommencer une opération analogue, en se rappelant de ménager les régions sensibles. La douche complète doit durer cinq minutes, pas davantage.

Du reste, nous parlons de la douche à jet plutôt pour la déconseiller.

Compresses calmantes, froides et chaudes.

§ 158.

Les *compresses froides* sont assez connues, ainsi que leur effet calmant lorsqu'on les applique, trempées d'eau, sur les parties enflammées du corps. On sait moins que l'eau la plus froide n'est pas toujours la meilleure, que souvent une eau à la température de 16 à 12° R, est préférable. Il suffit de se bien rendre compte si l'inflammation est interne ou externe.

Dans les inflammations internes, des poumons, du cerveau, des intestins par exemple, où la partie malade est recouverte d'une épaisseur plus ou moins grande de chair et d'os que la fraîcheur de l'eau doit d'abord pénétrer, c'est naturellement à l'eau froide qu'il faut avoir recours; pour la renouveler, on se conformera au désir du malade que l'on évitera d'in-

commoder par de trop basses températures. Nous déconseillons l'*eau glacée* ou les *sachets de glace*, capables de provoquer de longues et terribles maladies. Un exemple entre mille : Nous avons vu une paralysie des deux bras succéder à l'application de glace sur la nuque. La température de l'eau ne devrait jamais être inférieure à 8 ou 7° R. ; cette température convient par exemple aux plaies, mais seulement jusqu'à l'arrêt de l'hémorragie.

Quant aux inflammations *superficielles*, des yeux, des oreilles, de la peau (érysipèles), on les calmera de préférence avec une eau de 14 à 18° R.

Nous recommandons de ne changer les compresses rafraîchissantes destinées à calmer que lorsqu'elles se sont quelque peu réchauffées, de manière à ne jamais incommoder le malade par de trop rapides changements.

§ 159.

Pour préparer les compresses *chaudes*, on prend trois pots de terre, ou, mieux, trois ustensiles de bois, dont deux sont munis de couvercles. Dans le premier on met de l'eau bouillante; dans le deuxième, de l'eau à 32° R., ainsi qu'un thermomètre et deux grandes compresses repliées six à huit fois dont l'une est destinée à être placée sur le corps, recouverte d'une épaisse étoffe de laine, tandis que l'autre se maintiendra chaude. Le but étant de réchauffer le corps localement, il faut changer les compresses toutes les deux, trois ou quatre minutes, en les entourant de ses mains et en opérant vite pour les empêcher de se

refroidir; il faut en outre, toutes les cinq à huit minutes, augmenter d'un degré environ la température du pot à compresses, dans lequel, comme nous l'avons dit, doit rester un thermomètre, car on devient peu à peu moins sensible au chaud: c'est à cela que sert l'eau bouillante du premier pot, tandis qu'on déverse dans le troisième le trop-plein du second. On réchauffe ainsi graduellement l'eau des compresses pendant trois quarts d'heure à une heure, et l'on cesse sitôt que le malade commence à être incommodé, ce qui arrive en général lorsque la température atteint 38 à 40° R.

Si entre temps les douleurs se sont calmées, on laisse la dernière compresse produire une sorte de moiteur et on ne l'enlève que lorsqu'elle cause une désagréable sensation de froid; on fait suivre d'une friction sèche, et on cherche à entretenir la moiteur pendant deux à trois heures. Si le malade veut sortir ensuite au grand air, on frictionne la partie traitée avec un linge humide et modérément froid, pendant une minute, si possible jusqu'à ce que rougeur s'ensuive.

§ 160.

Les compresses chaudes sont de grande utilité principalement dans les états douloureux qui ne dépendent pas d'une véritable inflammation (surtout lorsqu'il s'agit des intestins), donc dans toutes les douleurs nerveuses (névralgies), dans les crampes, les attaques d'hystérie, où on les appliquera à la région stomacale et au bas de la colonne vertébrale. Comme nous

le disions tout à l'heure, l'eau tiède calme plus que l'eau froide en cas de légères inflammations extérieures. Mais fixer une limite exacte de température est impossible ; il faut expérimenter sur chaque individu en particulier, puis s'en tenir à un degré fixe.

Qu'il nous soit permis de rapporter ici un souvenir montrant combien parfois la vieille médecine classique néglige la voix de la nature qu'elle devrait pourtant écouter.

On amena un jour dans notre établissement de Veldes un étranger qui venait de se luxer l'épaule dans un accident de voiture. Comme de coutume en pareil cas, nous appliquâmes des compresses froides ; au lieu de se calmer, les douleurs s'accrurent. Ceci et le fait qu'aucune chaleur anormale ne se manifestait à la partie blessée nous fit comprendre, que, contrairement à ce qui se passe d'ordinaire en pareil cas, il s'agissait d'une douleur non pas inflammatoire, mais névralgique et spasmodique. Nous passâmes aussitôt aux compresses chaudes (30° R. et au-dessus) et les douleurs disparurent peu à peu. Sur ces entrefaites on nous appela auprès d'autres malades et nous laissâmes le patient entre les mains du chirurgien mandé pour la réduction.

Celui-ci recommença immédiatement les compresses froides, si bien que, à notre retour, quelques heures plus tard, la réduction n'était pas faite et les douleurs avaient redoublé ; le chirurgien, que nous rendions attentif au peu d'à-propos du froid en pareille occasion, nous répondit : « La science le veut ! » Belle

science, la vérité qui prétend être plus sage que la nature même.

Ne pouvant supporter davantage les lamentations du malheureux, nous prîmes sur nous de recommencer pour la seconde fois les compresses chaudes, et aussitôt les douleurs se calmèrent.

Le patient était très fortement musclé et les compresses froides, en excitant la contractilité musculaire, augmentaient les difficultés de la réduction, qui put se faire sans trop de peine, quoique après plusieurs tentatives, ensuite des applications chaudes.

Sitôt après l'opération, nous fûmes pleinement d'accord de passer aux compresses froides qui n'occasionnaient plus aucune douleur et ne pouvaient que fortifier les muscles et les ligaments distendus.

On n'hésitera pas, au cours d'une maladie, à passer des compresses chaudes aux froides et vice versa, à condition d'observer une certaine transition graduelle. Pour le froid, on use d'une eau de 20° à 18° R. que l'on refroidit petit à petit ; pour le chaud, d'une eau de 28 à 21° R. dont on augmente peu à peu la température. Il n'est en tout cas pas naturel de commencer tout de suite par des températures exagérées, soit en chaud, soit en froid. Or ce sont précisément les médecins manquant des notions de médecine naturelle qui s'égarent le plus souvent dans les extrêmes.

Il nous est arrivé de guérir en partie et souvent tout à fait de violents maux de tête nerveux ou névralgiques en employant des compresses chaudes sui-

vant la méthode précédente, au lieu des compresses froides que la science aurait probablement ordonnées.

Il est faux que les compresses chaudes amènent toujours une congestion dangereuse, comme on le craint généralement. Mais il peut arriver qu'elles ne calment les douleurs que temporairement et qu'il ne serve de rien de les appliquer d'une façon continue. En pareil cas, ou bien on emploie un bain de vapeur local pour lequel, si l'on ne possède pas l'appareil nécessaire, on place simplement la partie souffrante au-dessus d'un pot rempli d'eau à 60 ou 70° R., en recouvrant le tout d'une étoffe de laine, mais sans serrer ; ou bien on revient peu à peu aux compresses froides.

Compresses excitantes, humides, grandes et petites, maillots.

§ 161.

Les compresses excitantes se font en fil ou en coton, on les replie plusieurs fois, on les trempe dans l'eau froide et on les tord aussi fortement que possible pour les appliquer sur n'importe quelle partie du corps en les recouvrant complètement d'une étoffe de laine.

Elles ont deux effets distincts : tout d'abord, au moment où on les applique, le froid contracte les nerfs et les vaisseaux sanguins: si la surface à rafraîchir est très grande ou la sensibilité très forte, il

y a répercussion jusqu'aux organes internes ; divers symptômes se produisent alors : oppression soudaine, augmentation passagère des douleurs, congestion. Ensuite l'activité vitale s'efforce de remplacer la chaleur soustraite à la peau en y faisant affluer le sang de telle sorte que, si la réaction est favorable, on obtient non seulement la compensation de la chaleur perdue, mais encore une élévation de température qui cause une sensation intense de bien-être.

Si l'on se réchauffe rapidement, les compresses se sèchent, deviennent désagréables. et il faut souvent les changer. Si l'on se réchauffe lentement, de façon continue et modérée, il se produit petit à petit un état d'amollissement indiqué par un léger frisson sous la compresse qu'on renouvelle alors ou qu'on enlève. Dans ce dernier cas, si la compresse était destinée à augmenter la production de chaleur et non à calmer des douleurs locales, il faut, après l'avoir enlevée, frictionner rapidement et à froid la partie qu'elle couvrait ; ceci s'applique particulièrement au bandage de corps (*Leibbinde*), lorsqu'il a été porté plusieurs heures, et surtout hors de la cure, lorsqu'on n'use pas de bains d'air.

Si l'on ne parvient pas à se réchauffer suffisamment, c'est ou bien que la compresse était trop froide ou trop mouillée, ou bien qu'on ne l'avait pas assez recouverte, ou bien que la force vitale était trop faible pour réagir de façon satisfaisante.

§ 162.

Le temps pendant lequel une moiteur agréable persiste sous la compresse est celui où elle agit vraiment, car c'est alors qu'a lieu un échange plus actif de matières, comme nous l'avons vu au sujet des maillots humides. Ceux-ci, comme les compresses, peuvent se distinguer en maillots soustrayant la chaleur ou calmants, et en maillots augmentant la chaleur ou excitants.

A parler correctement, le nom de *compresse excitante* n'est pas exact, parce que, placée à l'endroit voulu, elle calme, dans l'état de moiteur, les douleurs et l'excitation, aussi bien que la compresse rafraîchissante ; il suffirait de l'appeler *compresse excitant la chaleur* pour éviter toute apparence de contradiction.

On applique le plus ordinairement les compresses froides pour exciter la chaleur, sur le ventre (bandage de corps), la poitrine, le cou, la tête (bonnet), la plante du pied et la jambe. Elles peuvent en outre, dans bien des cas, être efficaces sur toutes les autres parties du corps, surtout lorsqu'il s'agit d'éruptions, d'abcès, de blessures et de douleurs internes[1].

[1] Des bandes humides excitantes en léger coton autour des mains et des pieds, recouvertes de gants de fourrure ou de flanelle pour conserver la chaleur, sont le meilleur remède contre les engelures et les gerçures. Il faut les mettre le soir et les garder toute la nuit sans les changer, les mains sous la couverture, près du corps. On rétablit ainsi la circulation, ce qui fait que les engelures peu profondes disparaissent souvent en une nuit, les autres en une ou deux semaines.

§ 163.

La *compresse en ceinture*, si généralement employée pour augmenter la chaleur, exige une explication spéciale. Pour obtenir une augmentation et de chaleur et de cette moiteur qui se forme sous les compresses froides et dont l'effet se fait sentir jusqu'à l'intérieur du corps, il faut placer directement sur le linge humide du taffetas ciré, ou de la toile huilée et ensuite seulement la bande de flanelle. Cela est particulièrement important si l'on porte la compresse pendant la journée.

Sauf en cas de douleurs, il ne faut pas garder jour et nuit un bandage mouillé excitant, mais alterner avec des bandages de flanelle secs, ou laisser libre de temps en temps la partie malade, pour permettre à l'évaporation naturelle de se faire. La compresse sèche en ceinture est surtout indiquée immédiatement après les bains froids excitants et parfois aussi après les bains de siège chauds, pour conserver plus longtemps l'augmentation artificielle de chaleur ; on la garde pendant une à deux heures.

Porter une compresse mouillée en ceinture la nuit a l'inconvénient de prolonger la période de moiteur sans qu'on puisse se rafraîchir à temps. C'est pourquoi il vaut mieux la porter de jour, et l'après-midi de préférence, surtout en dehors de la cure, pour pouvoir la changer à volonté. En effet, à cette période de la journée il y a afflux de sang et excès de chaleur au bas du corps aux dépens du haut.

On portera exceptionnellement la nuit des bandes ou des compresses excitantes lorsqu'on ne pourra se réchauffer suffisamment de jour, ou lorsqu'on aura affaire à des engorgements opiniâtres ou à des indurations; mais on prendra soin de les renouveler une fois au moins par nuit.

Si, peu après qu'on a rafraîchi le bandage, des frissons surviennent, c'est peut-être qu'on n'avait pas pris assez de mouvement. Si la cause des frissons est autre, il faut ne mouiller qu'une plus petite partie de la compresse (par exemple, pour la poitrine et le ventre, la moitié de devant seulement), ou encore remplacer la toile par du coton ou de la laine fine, qui conduisent moins la chaleur; si rien n'y fait, le mieux est d'y renoncer.

C'est une erreur assez répandue que de mettre une compresse excitante mouillée autour du corps immédiatement après le bain de siège froid ; on ne devrait le faire qu'ensuite d'une ordonnance spéciale et user habituellement, jusqu'au réchauffement complet, de la *bande de flanelle sèche*, puis mettre seulement ensuite la compresse mouillée. Après un bain chaud, au contraire, particulièrement en cas de douleurs, la compresse mouillée peut être à sa place, même après le lavage froid.

On ne saurait assez recommander de tenir propres les compresses et les bandages utilisés. Une étoffe ne devrait jamais être en contact immédiat avec le corps plus de douze heures, sans être trempée dans l'eau bouillante, soigneusement lavée, séchée au so-

leil et aérée. Il faut aussi exposer au soleil la laine qui couvre les compresses mouillées. Celles-ci, après avoir été employées quotidiennement pendant une semaine au plus, doivent être lavées à fond par la blanchisseuse.

Lavements.

§ 164.

On distingue aussi deux espèces de lavements dont l'effet respectif est absolument différent : les lavements *chauds* (29° R.), *calmants,* et les lavements *froids* (20° R.), *excitants.* Ici comme ailleurs c'est la quantité de l'eau et sa température qui sont les facteurs de la réaction.

La quantité maximum d'un lavement est, pour les adultes, de 160 à 200 grammes et, pour les enfants de moins d'un an, de 30 à 40 grammes. Les seringues à canule recourbée que nous employons sont graduées de 40 en 40 grammes sur la tige du piston. Si l'instrument qu'on possède ne l'est pas, on pèse l'eau dans un verre.

Les lavements ont différents buts : dégager la tête, la gorge, la poitrine et le ventre, apaiser les douleurs du bas-ventre, rendre compactes les selles trop inconsistantes et, surtout, favoriser l'évacuation de selles dures et sèches et mettre fin à la constipation. Mais il convient de suivre un procédé fort différent de celui que préconise la médecine classique.

Des faits incroyables nous ont été rapportés à ce

propos : la prescription, par exemple, de s'introduire chaque jour dans le corps un à deux litres d'eau froide! Des médecins diplômés qui officiellement ont étudié la physiologie devraient savoir qu'une pareille quantité d'eau, exagérée même pour un cheval, suffit pour paralyser complètement le rectum de l'homme par suite d'une dilatation trop considérable et d'un froid excessif.

§ 165.

Lorsqu'on a besoin d'une véritable cure de lavements, ce sont ceux qu'absorbe et garde le rectum qui sont l'essentiel, et non pas ceux qui tendent à provoquer un selle immédiate. La quantité d'eau employée doit être de 120 à 160 grammes en moyenne pour les adultes. Si elle ressort, avec ou sans selle, il faut en prendre aussitôt un deuxième, plus léger de 40 grammes, qui d'ordinaire reste facilement dans le corps. On aide à l'absorption en se couchant aussitôt après, pendant 5 à 10 minutes sur le côté gauche, et en comprimant légèrement l'anus, s'il le faut, avec l'extrémité des doigts. Si malgré cela l'eau ressort, il faut recommencer avec un troisième encore plus petit.

Deux lavements par jour, trois au plus, suffisent en général dans les maladies chroniques ; dans les maladies fébriles, aiguës et opiniâtres, on peut en administrer parfois trois à cinq dans l'espace de vingt-quatre heures.

Il paraît indiqué de prendre les lavements froids, stimulants, à l'heure habituelle des selles, le matin

pour la plupart des gens. On commence à une température de 20° R. environ, que l'on abaisse progressivement chaque semaine de 1 à 2°, suivant la sensibilité du malade, jusqu'à ce que la sensation de froid l'incommode. Si l'on prend deux lavements par jour, le deuxième suivra à intervalle de huit à douze heures, à la température du sang (29° R.); comme l'eau chaude est en général plus facilement absorbée que la froide, il pourra être de un quart à un tiers plus considérable que le premier. La température montera graduellement jusqu'à 32° R.

S'il faut plus de deux lavements par jour, le but qu'on vise décidera de leur température, suivant qu'il s'agira de calmer, de dégager, ou de stimuler et de fortifier.

Des lavements trop considérables, trop chauds ou trop froids, sont suivis de divers symptômes désagréables tels que maux de ventre, crampes, nausées (le rectum étant en étroite relation avec le cerveau).

§ 166.

Les lavements, absorbés par le système de la veine porte, traversent le foie; aussi sont-ils très bons pour les personnes qui en souffrent. Indirectement leur effet s'étend aux organes supérieurs de la poitrine, de la tête et de l'estomac.

Intelligemment faite, une cure de lavements de deux à trois mois peut donner d'excellents résultats; on se gardera de la prolonger outre mesure, pour ne pas en prendre l'habitude. Le nombre des lavements

froids doit surpasser notablement celui des lavements chauds, et il s'agit d'observer si le rectum les absorbe plus ou moins vite. Si trois ou quatre heures après on les y sent encore, c'est signe que la satiété commence et qu'on doit désormais les prendre plus rarement ou avec moins d'eau.

On aura soin, après l'emploi de seringues ordinaires, de tirer chaque fois le piston hors du tuyau jusqu'au bout pour lui permettre de sécher. On le graissera en outre de temps en temps avec du savon et on le fera regarnir.

Cure d'eau en boisson.

§ 167.

On ne peut nier que l'habitude de boire de l'eau régulièrement ne rende de grands services. On est cependant non seulement revenu de la coutume d'en boire d'une façon exagérée, — comme c'était autrefois la mode chez Priessnitz à Græfenberg, — mais on a pu se convaincre qu'au contraire l'abstention temporaire donne de meilleurs résultats, surtout chez les personnes qui ont l'habitude de boire beaucoup ; elle augmente en effet jusqu'au maximum la tension du système vasculaire tout entier, en particulier du réseau lymphatique absorbant et des muqueuses, dont on excite l'activité. S'abstenir de toute boisson pendant un, deux, trois jours, puis se désaltérer (en ayant soin de n'introduire que petit à petit tout liquide froid

dans l'estomac), augmente momentanément la contraction et la dilatation intérieures, c'est-à-dire l'exercice de toutes les fibres organiques, surtout de celles de l'estomac. Par cette augmentation du mouvement local, les amas et les engorgements intérieurs et extérieurs peuvent être plus facilement absorbés et introduits dans la circulation pour être éliminés.

§ 168.

L'eau entre dans la composition du corps humain pour plus des trois quarts de son poids et on conçoit que le renouvellement régulier de cet élément liquide est de toute importance pour la conservation de la santé. C'est surtout par l'absorption d'eau fraîche qu'il doit se faire plutôt que par celle de liquides tels que la soupe, le thé, le café, le vin, la bière. Beaucoup de personnes doivent leurs maladies à l'usage exclusif de ces boissons artificielles; d'autres souffrent pour n'avoir pas su éveiller leur soif par des moyens conformes à la nature, tels que la transpiration : dans les deux cas le résultat est un échange de matières insuffisant.

Ce n'est pas un moindre régal de boire un verre d'eau fraîche quand on a bien soif que de manger lorsqu'on a grand appétit ; aucune boisson artificielle ne peut remplacer l'eau pour un palais sain. Il est bon de prendre l'habitude de boire chaque jour une certaine quantité d'eau (un verre ou deux), même sans avoir soif, à jeun surtout, une heure environ avant le déjeuner et le repas de midi ; c'est excellent

pour l'estomac qu'on fortifie ainsi, si bon qu'il puisse être d'ailleurs. Les personnes à estomac affaibli qui supportent difficilement l'eau froide commenceront par de faibles doses qu'elles augmenteront peu à peu. En persévérant ainsi dans la bonne habitude d'introduire de l'eau fraîche dans l'estomac deux fois par jour, on le fortifiera plus que ne sauraient le faire les élixirs les plus vantés.

§ 169.

C'est chez les personnes qui ont l'habitude de peu boire que la cure d'eau a les meilleurs résultats, surtout si elles y joignent le mouvement et la transpiration nécessaires. Quant à la quantité à absorber, elle peut varier considérablement avec chacun. Elle ne doit en tout cas causer ni maux d'estomac, ni maux de tête, ni frissons, ni bourdonnements d'oreilles. Si l'un de ces symptômes se produit, c'est ou bien qu'on a bu avec excès, ou bien qu'on a négligé de prendre assez d'exercice. La plus grande quantité qu'on puisse absorber pendant quelque temps avec profit est d'environ trois litres par jour ; c'est ce que boivent fréquemment les campagnards lorsqu'ils travaillent au soleil et transpirent. On boira tout au plus 400 grammes à la fois et à intervalles d'une heure au moins. Il est préjudiciable de continuer à boire sans soif après six heures du soir.

La meilleure façon de faire la cure d'eau est de prendre toutes les heures, sauf avant le dîner et

avant le souper, de six heures du matin à six heures du soir, 1 à 1 $^{1}/_{2}$ verre d'eau.

Nous le répétons : plus on boit d'eau, et plus il faut prendre de *mouvement*, car il ne s'agit pas de la verser seulement comme dans une outre, mais il faut la digérer et la faire circuler activement afin qu'elle agisse comme excitant et résolutif.

Il va sans dire que tout le monde ne supporte pas ces hautes doses et qu'il faut se régler sur l'action et la réaction générales. Il y a aussi certains estomacs qui, par suite d'une sensibilité excessive et de catarrhes, ne peuvent supporter l'eau que réchauffée à 12 ou 16° R.

En s'en tenant aux indications précédentes, chacun peut faire chez soi avec profit une cure d'eau de fontaine. Mais les résultats seront toujours meilleurs si on y joint un changement d'air et un grand repos d'esprit[1].

Nourriture et boisson. (Régime.)

§ 170.

Il est impossible de donner des préceptes sensés et *à l'usage de tous* en matière de régime (nous entendons par là le choix des mets). Il faudrait étudier

[1] Les cures d'eau chaude telles qu'on les fait en Angleterre, donnent parfois de bons résultats ; nous ne pouvons cependant les approuver tout à fait, parce qu'elles sont contraires à l'instinct naturel.

chaque personne à part pour pouvoir lui prescrire un régime absolument exact, tant la constitution, le goût, la digestion, la quantité de nourriture nécessaire à la formation du sang diffèrent avec chacun. Vouloir baser un régime sur la composition chimique des aliments et leur valeur nutritive est fort beau en théorie, mais ne vaut rien en pratique. En ce qui concerne la digestion et l'assimilation, il y a des mystères, certaines différences individuelles, que vraisemblablement on n'expliquera jamais. Ainsi un individu a la passion des œufs et les supporte admirablement; un autre ne peut les souffrir et chaque mets où entre, même à son insu, la moindre parcelle d'œuf le fait vomir.

C'est ainsi qu'il y a une quantité d'énigmes toutes personnelles en ce qui concerne l'envie qu'on a de tel ou tel mets, la manière dont on le supporte ; ce n'est pas une théorie routinière qui parviendra jamais à les expliquer.

§ 171.

C'est ici le lieu de discuter la question si controversée ces derniers temps du *régime végétarien*. Personnellement nous l'avons suivi d'une manière très stricte pendant dix-huit ans; pendant trente ans nous l'avons ordonné à la plupart de nos hôtes et en avons observé les effets. Voici en quelques mots le jugement que notre longue expérience nous permet de porter.

Nous avons adopté le régime végétarien à trente-

huit ans, c'est-à-dire à un âge où le sang se renouvèlle encore avec énergie. Tout d'abord nous avons éprouvé une agréable sensation d'élasticité physique et intellectuelle que nous avons cru devoir toujours durer. Dans l'enthousiasme de ces premières années, nous avons écrit pour des journaux spéciaux nombre d'articles convaincus, ainsi que le chapitre sur le régime des cinquième et sixième éditions de nos *Règles générales de cure*. Bien des végétariens nouveaux convertis se laissèrent entraîner prématurément, plus vite encore que nous, à des conclusions hasardées sur les bienfaits prétendues immenses du régime : ils sont allés beaucoup trop loin.

Pendant douze ans environ, la sensation de bien-être éprouvée au début persista ; entre la treizième et la quinzième année, l'effet du régime fut à peu près nul ; puis enfin, entre la seizième et la dix-huitième année, divers symptômes, signes d'une diminution de force et d'entrain, apparurent. Nous usions pourtant d'une cuisine végétarienne très nourissante, le lait, le beurre, les œufs et les meilleurs farineux n'en ayant jamais été exclus. Ces symptômes furent les suivants :

1° Acidité du sang, accompagnée de fréquents vomissements d'eau acide ; aversion de plus en plus grande pour tout fruit. Les vomissements étaient toujours précédés de frissons qui duraient de une à deux heures, ainsi que de douleurs dans les muscles dorsaux et costaux et dans le ventre, ceci particulièrement si nous mangions du fruit deux fois par jour.

2° Un catarrhe du rectum presque ininterrompu, accompagné de temps en temps de forte diarrhée qui probablement éliminait aussi les acides du sang.

3° Une faiblesse anormale pour notre âge, se manifestant par des tremblements lorsque nous écrivions.

4° Manque d'entrain, mauvaise humeur et mauvaise mine.

5° Manque peu naturel de chaleur, d'où prompt refroidissement des extrémités sitôt que nous ne prenions plus régulièrement du mouvement.

6° Insomnies pendant la nuit et, par conséquent, pendant le jour besoin de dormir qui nous enlevait toute énergie si nous ne le satisfaisions pas.

7° Vif désir de mets adoucissants, lait, fromage, œufs, graisse, sucre, et de viande. Les légumes de composition peu différente de celle de la viande, tels que pois, haricots, lentilles, orge, gruau, polenta, ne nous satisfaisaient plus. Nous ressentions un désir *prononcé* d'un mets de nature plus stimulante et plus excitante.

8° Sécheresse étonnante des ongles des doigts, qui se cassaient.

9° Palpitations de cœur pendant des ascensions, même modestes, ce que, alpiniste aguerri, jamais encore nous n'avions éprouvé et que nous ne pouvions attribuer qu'à un manque de sang, comme il arrive aux anémiques.

§ 172.

Enthousiaste en théorie du régime végétarien, persuadé qu'il était le seul vraiment digne de l'homme, nous fûmes trois années avant d'arriver à le considérer comme l'unique cause des symptômes précédents. Mais dès que nous en eûmes acquis la conviction, au prix de véritables luttes morales, nous revînmes à la nourriture mixte d'autrefois.

Nos maladies disparurent au cours des deux années qui suivirent. En 1878 nous annonçâmes publiquement dans le *Naturarzt* notre démission de la société végétarienne en faisant part des motifs qui nous y poussaient. En même temps nous publiions une brochure spéciale sous le titre : *Mes expériences, observations et conclusions sur le système végétarien.*

§ 173.

Furieux, les fanatiques du système nous tombèrent dessus, nous déchirant à belles dents. Un M. Rieger, qui ne nous connaissait pas du tout personnellement, prétendit même que nous courions à une catastrophe! En attendant, les principaux apôtres du système, Hahn, Baltzer, Wolbold, font partie depuis longtemps de la grande armée des disparus, tandis qu'en dépit de l'anathème des ultra-végétariens, de la viande et du vin que nous consommons, nous espérons bien fournir quelques années encore notre petit travail à la fourmilière humaine.

Nous pensons aujourd'hui encore, comme en 1878,

que le régime végétarien peut rendre de grands services si on le suit pendant la durée d'une cure; mais qu'en le prolongeant d'une manière exclusive, le sang finit par se former mal et incomplètement. C'est un fanatisme aveugle qui prétend introduire le régime végétarien dans notre vie bourgeoise sans y apporter en même temps d'autres réformes importantes[1]. Peut-être ceux qui travaillent au grand air, les campagnards, les charpentiers, les maréchaux-ferrants, parviendront-ils à digérer les volumineux repas végétariens! Mais qu'adviendra-t-il des millions de personnes qui travaillent, de la tête ou non, dans des espaces renfermés, des savants, des employés, des négociants, des artisans, des femmes surtout, condamnés à passer la plus grande partie de leur existence dans des chambres souvent sombres et sans soleil? L'appétit et la digestion s'en ressentiront fortement au bout de peu de temps, sinon tout de suite.

[1] Nous contestons aussi que le régime uniforme le plus simple, pain de blé concassé et fruits, par exemple, soit, comme l'ont prétendu quelques enragés végétariens, le plus approprié à une vie normale, c'est-à-dire permette de pousser jusqu'au plus haut point le développement de l'homme. Ce régime est parfois excellent pendant la durée d'une cure, mais il est parfaitement insuffisant soit pendant la période de développement (jeunesse), soit pendant celle de maturité. Ici encore la variété, les changements jouent un rôle important dans le développement et la culture. Plus l'homme suit un régime exclusif, plus il mène une vie uniforme, et plus il reste bas sur l'échelle des êtres. Aussi, rien n'est-il favorable à l'instruction, au développement, à la santé autant que les voyages.

§ 174.

Chacun doit être son propre médecin dans le choix de sa nourriture. Les parents raisonnables tiendront compte de l'instinct particulièrement prononcé de leurs enfants, où ils verront la volonté de la nature, non un caprice. Nous ne voulons nullement appuyer par là l'opinion généralement répandue que ce qui plaît au goût convient également. Ce n'est certainement pas le cas pour les Européens accoutumés à la cuisine moderne ; leur goût, profondément corrompu, a beaucoup perdu de son instinct originel. Bien plus, il ne suffit pas que l'estomac digère un mets sans difficulté pour que celui-ci convienne à la nature du sang, à la constitution du sujet. L'observation personnelle permet seule de décider.

§ 175.

Le régime doit se baser non seulement sur le choix des mets, mais aussi sur leur variété et leur quantité ainsi que sur le nombre et l'heure des repas.

C'est une habitude déplorable que de donner du travail à l'estomac toute la journée, et de ne jamais lui permettre d'éprouver la sensation de faim. Quiconque ne se met pas à table une fois par jour au moins avec la sensation de la faim (et non avec appétit seulement) finit par trop manger et tombera malade tôt ou tard. A côté du travail, qui lui est nécessaire, l'estomac a besoin en effet d'un repos suffisant, faute duquel il ne peut se contracter ni se nettoyer comme

il convient, ce qui cause avec le temps diverses maladies, des catarrhes surtout.

Manger et boire trop souvent présente encore un autre inconvénient : quand on en est arrivé à ne plus ressentir la faim, le réseau vasculaire absorbant (vaisseaux veineux et lymphatiques) remplit mal sa fonction. De là infailliblement, tôt ou tard, des maladies aiguës ou chroniques. Peu à peu la sensation exacte de satiété se perd, non pour l'estomac seulement, mais aussi à l'égard des *besoins nutritifs réels,* en relation avec les échanges généraux. Au lieu de manger pour vivre, on vit alors pour manger. Chez bien des personnes l'estomac manifeste une organisation trop puissante en regard de la capacité d'assimilation et de désassimilation des autres organes. Cela constitue une prédisposition à l'obésité ou à une sanguinité exagérée.

Tout comme une nourriture insuffisante, trop de nourriture affaiblit, car la force nerveuse doit mettre en mouvement une surabondance de matières, ce qui exige un gros effort. L'affaiblissement peut survenir insensiblement ou se manifester soudain par une maladie aiguë.

§ 176.

Toute personne désireuse de se bien porter doit chercher à diminuer le plus possible le *nombre* de ses repas et se faire une loi absolue de ne rien manger dans l'intervalle. De cinq ou six repas, comme on le fait parfois, on passera à quatre, de quatre à trois, de trois à deux, ce qui devient plus facile avec l'âge.

Nous connaissons même certaines personnes auxquelles suffit un repas par jour, à part un peu de café noir le matin, et qui n'en remplissent pas moins bien leur tâche journalière. Avec un peu de bonne volonté on y arrive plus facilement qu'on ne croit,... sans compter qu'on augmente certainement sa force morale en s'habituant à supporter la faim chaque jour pendant une demi-heure ou une heure.

§ 177.

Entre trente et cinquante ans, nous nous sommes tenu à trois repas par jour, depuis, à deux repas seulement : déjeuner à 8 heures ; absolument rien pendant les neuf ou dix heures suivantes ; entre cinq et six heures enfin, le repas principal, peu copieux du reste. Après neuf ou dix heures de jeûne, nous sommes encore frais, élastique et nullement affaibli, comme on pourrait le croire. Au contraire, toutes les fois que, soit en voyage, soit en invitation, nous nous sommes laissé aller à prendre trois repas, nous nous en sommes mal trouvé.

En outre, si l'on attend régulièrement d'avoir faim pour prendre son principal repas, on arrive tout naturellement à se nourrir avec modération.

§ 178.

Nos observations nous permettent d'affirmer, ce que l'on sait du reste en partie, qu'une vie plus normale que ne l'est la vie bourgeoise, c'est-à-dire avec plus d'exercice et de travail en plein air, favorise la

digestion et permet d'y regarder de moins près quant au choix des mets. Bien souvent les maladies de l'estomac et du bas-ventre ne sont que des manifestations locales d'un état général mauvais ; ce sont alors les échanges par la peau qui se font d'une façon défectueuse, et c'est à l'amélioration des fonctions de la peau que le traitement doit viser.

Manger avec précipitation est aussi une faute fort commune. Et pourtant manger lentement, c'est déjà commencer à digérer ; en effet, la mastication complète des aliments excite la sécrétion si importante de la salive et du suc gastrique, en même temps qu'elle satisfait plus complètement le sens du goût.

§ 179.

La cure médicale naturelle stimule généralement l'appétit, mais les personnes qui souffrent de l'estomac et du bas-ventre devraient faire preuve de fermeté de caractère en ne cédant pas trop à leur faim. Le contraire aussi, c'est-à-dire un manque complet d'appétit, survient parfois, qui peut durer quelques semaines. Nous avons vu des cas où durant trente, trente-cinq et quarante jours le malade repoussait toute nourriture quelconque. On peut appeler cet état, qui a toujours une signification critique, *crise d'inappétence.* Nous attirons l'attention là-dessus pour qu'on n'aille pas contrarier la nature par des excitants, tels que spiritueux, jambon, fromage, sel, poivre, mais qu'on la seconde au contraire par une abstinence complète, jusqu'à ce qu'on ait pu prendre

l'avis du médecin ; ceci s'adresse particulièrement aux malades traités par correspondance.

Les crises d'inappétence proviennent souvent du canal digestif tout entier, et non pas de l'estomac seulement. Lorsque l'organisme entreprend un travail intérieur d'élimination d'une grande importance, le travail digestif, le processus si vaste de la nutrition est suspendu ; il se produit sur les muqueuses du canal digestif, depuis la bouche jusqu'à l'anus, des exsudations qui purifient le sang et renouvellent l'organisme en tout ou en partie.

On a tort, ainsi qu'on le fait d'habitude, de considérer la *faim* et l'*appétit* comme étant synonymes, ou au moins comme ayant la même origine: la faim provient des intestins, l'appétit de l'estomac. Il arrive parfois qu'une vive sensation de faim est jointe à peu ou point d'appétit, c'est le cas après de fortes émotions, par exemple; et vice versa, on peut n'avoir pas faim du tout, et néanmoins faire preuve d'un grand appétit, comme en témoigne le proverbe: « L'appétit vient en mangeant. »

Les embarras et engorgements de l'intestin, qui peuvent à la longue s'étendre à l'estomac, sont le plus souvent la cause véritable d'une langue constamment chargée le matin.

§ 180.

Comme la plupart de nos hôtes, vivant trop bien chez eux, habitués à une nourriture excitante, souffrent spécialement de mauvaise digestion, il convient,

d'après ce que nous avons dit plus haut, d'appliquer pendant la cure un régime simple et adoucissant, dans lequel on aura soin de compenser la privation d'excitants par une grande variété de mets. Mais, qu'il soit végétarien, qu'il soit maigre ou qu'il soit carné, qu'il supprime la boisson ou qu'il permette le vin, le régime doit être strictement individualisé, comme tout le traitement en général.

On donne le nom de *cure* à un genre de vie, sinon tout à fait opposé à celui auquel on est accoutumé, au moins essentiellement différent, et dans lequel le *régime* joue un rôle considérable. Ce rôle est singulièrement important dans la cure de soleil, qui repose sur les sains principes de la simplification de la vie, ou du retour à la nature.

Tous les physiologistes et beaucoup de médecins reconnaissent que notre régime artificiel, excitant et copieux est, pour une grosse part, cause de l'accroissement effroyable et général de la misère corporelle et de l'extension énorme des désordres nerveux dans notre génération, et principalement dans la population urbaine. A ce point de vue déjà, l'alimentation pendant une cure doit être foncièrement simple; et il convient avant tout de diminuer le nombre des mets, dont la surabondance flatte le palais, invite à manger trop, c'est-à-dire plus que ne l'exigent les échanges réguliers des matières. Ces excès contre nature entraînent à plus ou moins bref délai différentes maladies, qui peuvent être fort graves; aussi est-il urgent d'observer toujours dans le manger cette

simplicité qui prévient les troubles dans les échanges nutritifs.

Aussi ne puis-je approuver ceux de mes hôtes qui, à leur second déjeuner, commandent un deuxième, parfois même un troisième plat; et si je fais payer ces extras à part, c'est précisément afin que l'ennui qu'on en éprouve réfrène les excès. On ne peut d'ailleurs prendre ni bain de soleil l'après-midi, ni bain chaud d'air et de lumière, avec l'estomac plus que rempli; en outre la sobriété au second déjeuner provoque l'appétit et même la faim pour le repas du soir, de façon que tout ce qu'on y mange, voire les mets les moins raffinés, est bien digéré et assimilé.

Voici un second argument en faveur du principe de l'alimentation simple.

On sait que les habitants du Midi mangent beaucoup plus sobrement que ceux des pays plus froids. Ils ont en effet moins de chaleur corporelle a fournir; en outre le système nerveux d'un corps traversé un peu longtemps par les rayons du soleil jouit de la propriété de produire une quantité suffisante de sang avec une quantité minime de matières nutritives; en d'autres termes, la lumière solaire rend le processus d'assimilation plus complet (tout ce que le corps absorbe sous forme de nourriture est mieux utilisé) qu'il ne peut être chez des individus qui passent une grande partie de leur vie sous des toits et derrière des murs, c'est-à-dire à l'ombre. Ils se nourrissent en partie de soleil au lieu de matière grossière. Ainsi il ne faudra point, pendant la cure surtout, tenir le corps à l'abri

de cette énergie solaire dont l'importance est pour lui capitale. Qu'on se garde donc bien d'user de parasols!

Il résulte clairement de ce qui précède que la suralimentation est incompatible avec la cure de soleil, qui fait partie intégrante de la cure atmosphérique.

De nos jours, la plupart des habitants des villes sont gros mangeurs; beaucoup d'entre eux souffrent de bouffissure et, par suite, de pesanteur (défaut d'élasticité) du corps entier ou d'organes isolés. On ne perdra pas de vue le fait que la nourriture en excès se porte de préférence sur l'organe le plus faible (c'est-à-dire sur tout organe souffrant) et que la surcharge qu'elle lui impose y réveille et y entretient la maladie.

On rencontre aussi dans les villes beaucoup de gens amaigris et affaiblis ensuite de l'insuffisance de la formation du sang (anémie), par un système nerveux dégénéré et débilité (neurasthénie), parce que le corps a été abrité contre la lumière du soleil, si importante pour l'organisme.

Les uns et les autres représentants de la prétendue civilisation moderne se plaignent de la rapidité avec laquelle ils se fatiguent physiquement et intellectuellement, et de l'état précaire de leur capacité de résistance. Mais la force (force nerveuse) est la condition fondamentale d'une bonne santé, le gavage (qualitatif ou quantitatif) est le grand destructeur de la force.

Je prends la liberté de me citer comme exemple. Depuis des années, j'ai renoncé au repas de midi et

je ne prends à mon déjeuner que deux tasses de café faible et blanc ou de thé, avec du fruit ou quelque peu de beurre ou de fromage ; ensuite j'accorde à mon estomac onze heures de repos jusqu'à mon repas principal, qui est identique à celui de mes pensionnaires ; et, même à la fin de ces onze heures de jeûne, je ne me sens jamais débilité ni affaibli. Je m'abstiens parfois de viande, mais je prends volontiers mon petit verre de vin. Grâce à ce régime sobre et frugal, je me sens assez robuste, dans la septante-neuvième année de mon âge, pour monter chaque matin sur le *Hundsrückenberg*, qui est à une lieue et demie de chez moi, afin d'y prendre avant mon déjeuner mon bain de lumière et d'air, et pour travailler ensuite plusieurs heures en excellente disposition d'esprit.

Que celui qui veut devenir plus vigoureux et plus élastique ait toujours présent à la mémoire, tel que je l'ai mis en lumière ci-dessus, le principe fondamental de la simplicité dans le manger ! Que celui qui veut devenir vigoureux s'y conforme avec suite et exactitude, non pas seulement pendant la cure, mais aussi chez soi !

A ce propos, je laisse à tous ceux de mes honorables clients qui attachent tant d'importance à une nourriture raffinée et abondante le soin de répondre eux-mêmes à cette question : « Pourquoi ce régime vous a-t-il mal réussi chez vous et pourquoi arrivez-vous ici malades ? »

Voici ma réponse à moi : « Vous avez mangé préci-

sément de façon à vous rendre malades ; vous vous êtes gavés par votre suralimentation quotidienne. »

Pensez sans cesse à cet avertissement et pratiquez le culte de l'air et de la lumière dans la mesure où vos loisirs vous le permettent.

Quant à commencer une cure avec l'intention d'y faire bonne chère, c'est folie. Celui qui ne possède pas une volonté assez forte pour se plier aux prescriptions doit renoncer à rétablir jamais sa santé. Il continuera d'être malade, ce qui n'est que juste, en somme ; son manque de volonté ne mérite pas autre chose[1].

§ 181.

Il convient de mentionner encore en matière de régime (au sens large du mot) l'usage du tabac, qu'il serve à priser, à chiquer ou à fumer.

La médecine naturelle cherche presque toujours à calmer, à dégager les organes intérieurs et à les remettre en équilibre avec le flux nerveux et sanguin périphérique. L'effet caustique du tabac contrarie cet effort salutaire : outre la surexcitation locale, nerveuse et vasculaire de la tête, de la gorge, de la poitrine et de l'estomac, il détermine un empoisonnement direct en introduisant avec la nicotine plus ou moins d'âcreté dans le sang, qui, chez la plupart des

[1] La plus grande partie de ce paragraphe est tirée de la brochure d'Arnold Rikli : *Kur- und Hausordnung* u. s. w. (1901), chap. VIII : « Allgemeines über Kurkost, » et ne se trouve pas dans les éditions allemandes. (*Note du trad.*)

malades, en est déjà chargé. Preuve en soient les *éruptions critiques*, *spécifiques* qui surviennent parfois aux grands priseurs et fumeurs.

Nous n'exigeons pas d'eux un renoncement subit à cet excitant ; nous leur demandons seulement de *prendre la ferme résolution* de l'abandonner peu à peu, en deux ou trois semaines environ, et, dans ce but, d'en diminuer chaque jour la quantité. Nulle occasion n'est aussi favorable que la cure atmosphérique, pendant laquelle l'excitation extérieure des diverses applications compense petit à petit l'excitation habituelle intérieure du tabac. C'est se montrer faible de caractère que ne pas vouloir renoncer, pour un certain temps, à l'un ou l'autre de ces plaisirs contraires à la nature, et de dire : « Je préfère continuer à être malade plutôt que de m'en priver. » Etre pareillement l'esclave d'une jouissance montre combien on est éloigné de l'état normal, puisqu'on n'a pas la volonté de faire le moindre sacrifice pour la santé, le plus précieux pourtant de tous les biens.

Mouvement et repos.

§ 182.

La vie est un mouvement moléculaire, n'avons-nous cessé de répéter ; et ce mouvement se manifeste dans la vie animale par un certain degré de température. Nous avons exposé au § 9 comme quoi température et mouvement moléculaire sont iden-

tiques ; nous avons vu ensuite que la maladie, sous quelque forme qu'elle se manifeste, est causée par un mouvement insuffisant des matières organiques et que la cure atmosphérique n'a d'autre but que celui d'en rétablir le mouvement normal.

Il faut chercher pour cela, dans toute maladie non fébrile, à augmenter, par les moyens les plus divers, la production et la déperdition de la chaleur corporelle. La marche, qui met en mouvement le corps entier, est une excellente cause de chaleur, c'est-à-dire de mouvement moléculaire général. On ne saurait prendre assez à cœur ces paroles d'un médecin : *Il suffirait de marcher davantage pour que tout marchât mieux.* Il faut s'en souvenir surtout lorsqu'on cherche, au moyen d'une application froide, à stimuler l'organisme, à le contraindre à augmenter sa production de température.

On sait d'autre part (voir § 14) qu'en prolongeant outre mesure la sensation de froid, ou en y faisant appel trop souvent, on finit par se refroidir. Donc, sitôt après un bain rafraîchissant, il faut chercher à se réchauffer, autant que possible par la marche, fort préférable à tout autre exercice, surtout si l'on monte et descend beaucoup, et si l'on y joint la *gymnastique respiratoire* qui consiste à lancer en cadence les bras, les épaules et la poitrine en avant, puis en arrière, pour dilater et contracter autant que possible le thorax. (Voir § 69.)

Par malheur, toutes les altérations organiques déjà anciennes, qui se manifestent généralement par du

ramollissement ou de l'induration, ne peuvent rentrer dans le mouvement moléculaire normal : ce sont les cas *absolument inguérissables.*

§ 183.

Se réchauffer *avant* un bain froid en prenant un exercice modéré est la meilleure préparation à la réaction qui doit le suivre; mais comme on ne peut entrer dans un bain avec le cœur et les poumons en violent travail, on attendra qu'ils soient calmés, en ayant soin de se bien couvrir pour conserver la chaleur acquise jusqu'au moment de se plonger dans l'eau froide [1].

Le meilleur mouvement n'est pas toujours le plus rapide ; c'est celui qui est proportionné à la maladie, aux forces et à l'âge. Autrement, on met les vaisseaux sanguins et les nerfs en un état de crampe qui non seulement empêche une circulation régulière, mais irrite plus ou moins la partie souffrante, ou cause un afflux local de sang (congestion) qui peut même parfois obliger à s'arrêter. En revanche, un mouvement trop lent retarde le réchauffement complet. Chacun se livrera donc au mouvement qui lui convient et, s'il recherche des compagnons, s'adjoindra de préférence ceux dont l'état de santé se rapproche le plus du sien.

Pour les personnes qui ne peuvent marcher, ni

[1] On se gardera surtout de négliger le réchauffement préalable par les jours frais et nuageux, même lorsqu'un bain de vapeur remplace le bain froid.

faire de gymnastique, le réchauffement du bain de soleil, des frictions ou du lit est le meilleur.

§ 184.

Il ne suffit pas, pour avoir une bonne réaction, de *ne pas éprouver de sensation de froid* après le bain d'eau ou d'air frais ; il faut prendre en outre de l'exercice, si possible jusqu'à transpiration, pour faire affluer le sang à la peau.

La réaction est suffisante quand les doigts et les orteils sont rouges et chauds. On doit obtenir ce résultat en une demi-heure ou une heure quand la température est élevée, et en une heure ou une heure et demie quand elle est basse; sinon le bain a été trop froid ou trop prolongé, mais il est bien entendu que l'exercice doit être continu et, si possible, pratiqué sur un terrain montant.

Une longue toilette, un repas copieux, des haltes fréquentes, en un mot tout retard apporté à la marche qui doit suivre immédiatement le bain froid nuit à la réaction, et exige la prolongation de l'exercice jusqu'au double ou au triple du temps perdu.

Quand le vent est violent, ou le froid intense, les personnes qui se réchauffent difficilement et celles qui souffrent de la tête ou de la poitrine ne s'exposeront point à l'air. Par les grandes chaleurs, ces dernières éviteront de se promener au soleil autrement que nu-pieds.

§ 185.

Sur un terrain accidenté, on se trouvera bien de s'aider d'un bâton de montagne, à condition d'en user avec intelligence. Cela exerce les muscles des bras et de la poitrine et empêche les jambes de supporter seules la charge du corps ; on chemine ainsi sur quatre pieds au lieu de deux, ce qui facilite beaucoup la marche.

Beaucoup monter a l'avantage, grâce à la respiration qu'on est forcé de mieux effectuer, d'exercer vivement le mouvement vermiculaire des intestins, de fortifier leurs muscles et de faciliter sensiblement les selles difficiles. Beaucoup descendre cause un ébranlement profond généralement salutaire ; pour l'augmenter encore on peut même recommander à certains malades de courir et de sauter de temps en temps durant la promenade : c'est excellent, surtout pour les personnes dont la circulation du bas-ventre est défectueuse.

§ 186.

Il vaut mieux satisfaire un besoin pressant de repos que poursuivre, sans en tenir compte, les applications de la journée. Le sommeil d'avant minuit étant particulièrement bienfaisant, il est de règle à Veldes de se coucher dès neuf heures. Ainsi nos hôtes sont en état de s'exposer de bonne heure, à jeun et complètement reposés, à l'air fortifiant du matin dont chacun doit avoir à cœur de bien profiter. Le proverbe :

Morgenstunde hat Gold im Munde! s'applique particulièrement à la promenade matinale. Celle-ci est aussi bonne pour les gens bien portants que pour les malades, car la loi des contrastes est alors en pleine vigueur. En effet, pendant le repos de la nuit, les parties lourdes du sang se retirent dans les grands vaisseaux, dans les organes intérieurs dont il faut les faire sortir en les attirant à la périphérie : c'est l'affaire précisément d'un mouvement énergique du corps.

Tout comme la pluie succède au soleil, à un long repos doit succéder un mouvement énergique. Enfin, après une promenade matinale on a généralement un meilleur appétit et l'on se porte mieux le reste de la journée.

CHAPITRE V

APERÇUS GÉNÉRAUX SUR LE PASSÉ ET L'AVENIR

---

§ 187.

L'exercice de la médecine naturelle ne dépend pas de la saison : l'été offre l'avantage de favoriser la réaction, l'hiver celui que le premier contact avec l'eau ou l'air froid cause un moindre ébranlement.

En stimulant et en vivifiant, les applications froides d'air et surtout d'eau, amènent une sensation de vigueur qui provoque chez certains individus un enthousiasme irréfléchi et l'illusion que plus ils feront usage de ces applications et mieux ils se porteront. A maintes reprises déjà nous avons attiré l'attention sur cette erreur ; la sensation de bien-être qui succède à l'emploi exclusif du froid, ne persiste qu'un certain temps, pour disparaître ensuite peu à peu et faire place aux malaises.

Pour prévenir autant que possible les suites fâcheuses des idées erronées de ce genre, nous attirons l'attention sur les points suivants.

§ 188.

Les conditions fondamentales de guérison d'une maladie chronique sont une réserve suffisante de force vitale intérieure et l'absence de dégénérescences organiques. Ceci donné il faut, pour déterminer la guérison, avoir recours aux éléments vitaux déjà cités, surtout à la lumière et à l'air. Ceux-ci perfectionneront le sang, faciliteront sa circulation, fortifieront suffisamment les nerfs pour les rendre capables d'engager la lutte curative destinée à transformer la maladie chronique en une maladie aiguë (c'est-à-dire de courte durée), plus ou moins violente.

L'art du médecin naturel consistera toujours à reconnaître le degré de désaccord des nerfs entre eux ou avec le sang, à prescrire, suivant leur état de dépression ou d'excitation, les applications froides ou chaudes *opportunes*, en se rappelant que, tandis que la forme des applications n'est que secondaire, leur température est ce qu'il y a de plus important pour le malade.

§ 189.

Il faut au début du traitement d'une maladie chronique observer quelques ménagements et ne pas passer sans transition d'un extrême à l'autre, d'un genre de vie peu hygiénique à une cure sévère. On commencera la cure par des applications à température modérée qu'on modifiera peu à peu à mesure que le malade gagnera des forces. Ainsi seulement il a chance d'acquérir son maximum de force nerveuse, rarement

toutefois pendant la cure, presque toujours assez longtemps après. La lutte pour la guérison ne commence véritablement qu'alors, et la fièvre qui parfois l'accompagne indique une forte énergie curative; intelligemment traitée elle augmente les sécrétions critiques dues à la force vitale, transpirations, abcès, diarrhées, vomissements, catarrhes, diurèses, hémorragies, et prépare les nouvelles formations. *La fièvre joue donc un rôle important.*

Pour apprendre à connaître les stimulants qui conviennent le mieux à ses nerfs, le malade observera la *réaction secondaire* (qui se produit pendant les six à douze heures qui suivent l'application) plutôt que la *réaction immédiate.* Il doit faire part sans tarder de tout symptôme désagréable ou extraordinaire au médecin qui, s'il a quelque expérience, comprendra les modifications à apporter au traitement. Du reste, le malade a tout avantage à rester en relations fréquentes avec son médecin qui arrivera ainsi à le mieux connaître.

§ 190.

La parure, cette plaie des villes d'eaux, n'est rien moins qu'à sa place dans les établissements de médecine naturelle où une certaine liberté de mouvement, ou, pour mieux dire, d'habillement est nécessaire. Nous recommandons à nos hôtes de se vêtir avec une intelligente simplicité, ainsi que cela se fait dans la plupart des établissements hydrothérapiques.

Le vêtement, en général plus léger qu'à l'ordinaire, doit être approprié à la saison, à la température et

à la capacité de réaction. Si on a de la peine à se réchauffer, il suffit de mettre, immédiatement après chaque bain, des vêtements supplémentaires et de les garder le temps nécessaire. On aura soin de ne pas porter des habits collants ou trop étroits qui, en empêchant le contact nécessaire de l'air avec le corps, sont un obstacle à une circulation et à une évaporation normales; aussi, plus de corsets, plus de ceintures serrées autour des hanches! Un habit qui n'est ni trop large ni trop étroit tient, en hiver, plus au chaud, en été, plus au frais, l'air emprisonné entre lui et le corps étant mauvais conducteur.

§ 191.

Le malade doit tenir compte de la *répugnance* que peuvent lui faire éprouver certains bains et il doit sans autre y renoncer momentanément. Souvent cette aversion provient simplement d'un besoin de repos, d'une mauvaise réaction, de la fraîcheur du temps, et ne préjuge en rien de l'efficacité possible de la même application recommencée plus tard. Seulement on avertira le médecin si ce sentiment persiste ou si la réaction d'un bain est régulièrement mauvaise.

§ 192.

Employer, secrètement ou non, des médicaments pendant la cure et même un certain temps après est un contre-sens absolu pouvant avoir les suites les plus fâcheuses. (Voir § 16.)

§ 193.

En temps d'indisposition, il faut laisser de côté tous les bains de longue durée, les transpirations sous les couvertures et dans les bains de vapeur; on continue seulement les bains de soleil, en les faisant suivre d'un lavage chaud complet (26-29° R.).

Cependant il ne faut pas se méprendre sur le sens de cette règle; l'emploi des agents physiques, des demi-bains de vapeur surtout, convient parfaitement aux personnes indisposées irrégulièrement.

Sur la notion de santé et de maladie.

§ 194.

Nous demandions un jour à une doctoresse anglaise diplômée qui faisait un stage auprès de nous: « Qu'est-ce donc que la douleur, qu'est-ce que la faiblesse selon la doctrine de vos universités? » — « On ne nous en a jamais parlé ; je n'en sais rien, » répondit-elle.

Nous fûmes stupéfait d'apprendre que la Faculté s'abstient de discuter cette question *capitale*, autour de laquelle gravitent les vœux ardents de tous les malades, et pour la solution de laquelle on a dépensé tant d'efforts scientifiques et matériels. Et nous expliquâmes ce qui suit à notre interlocutrice:

Le mouvement moléculaire est la condition absolue de tous les phénomènes qui se produisent sur le globe terrestre; ce mouvement précède plus ou moins im-

médiatement le phénomène quand le phénomène est objectif ; il l'accompagne quand le phénomène est subjectif. Ainsi un sapin, être objectif, n'existe que par l'assemblage de molécules de sapin formées de la terre et de l'air ; de même, une table de sapin ne peut être construite que grâce au mouvement moléculaire du menuisier qui la fabrique. Il n'existe aucune forme de travail qui ne repose sur le mouvement moléculaire, et le travail le plus élevé, celui de la pensée, provient du mouvement moléculaire du cerveau. Si nous considérons un phénomène subjectif, le son par exemple, il résulte de la communication à l'air du mouvement moléculaire d'un instrument sonore ; de même les couleurs sont dues aux divers mouvements et groupements des molécules lumineuses : car sans lumière il ne pourrait y avoir de couleurs. Prenons encore un exemple : la chaleur et la lumière d'un feu de bois sont l'effet du mouvement moléculaire grâce auquel le carbone du bois et l'oxygène de l'air se combinent.

De même la douleur n'a d'autre cause qu'un mouvement extraordinaire, c'est-à-dire exagéré, produit dans les nerfs vasculaires et sensitifs par un *obstacle à la circulation* (stagnation, refoulement). Cette explication semble être la plus naturelle, la plus simple et même la seule admissible. Toutefois, si quelqu'un peut nous en fournir une meilleure, nous sommes prêt à l'accepter.

Pour le malheur de bien des gens, on considère en général les notions de *santé* et de *bien-être* comme

équivalentes ; il est plus fâcheux encore de voir dans la *maladie*, c'est-à-dire dans la douleur, le malaise, la faiblesse, une entité due au hasard d'un refroidissement, d'un échauffement, d'une colère par exemple.

C'est une idée contre nature, ou plutôt c'est un idéal irréalisable que de se représenter qu'un être vivant dont l'existence dépend d'échanges matériels puisse être toujours sain et bien portant. La vie compliquée et artificielle que nous menons entraîne trop souvent dans ces échanges la rupture de l'équilibre, que la force vitale doit s'employer à rétablir. Nous voyons d'ailleurs que les animaux sauvages qui vivent en liberté sans rien connaître de la contrainte de la civilisation sont eux aussi sujets à des maladies et même à des épidémies : témoins les cerfs, les chamois, les chevreuils, les renards et jusqu'aux poissons et aux écrevisses.

Il n'existe que fort peu d'hommes parfaitement sains. La perfection ne peut d'ailleurs être, dans ce monde, qu'un bel idéal auquel il faut tendre de toutes nos forces si nous voulons remplir notre haute destinée et goûter le bonheur.

§ 195.

Le bien-être provient du mouvement moléculaire normal dans les voies nerveuses, mouvement dont la moindre modification (accélération ou ralentissement), dans n'importe quelle partie du corps, produit le malaise. Une augmentation de température locale (inflammation) ou générale (fièvre) indique que le

système des vaisseaux artériels s'est joint au mouvement accéléré des nerfs ; on voit dans le premier cas se former puis se dissoudre les amas des matières enflammées (tumeurs, abcès) ; dans le second cas, le mouvement plus violent du sang cause une indisposition, voire même une douleur générale.

Par le mot douleur, il faut entendre une vie nerveuse exagérée, par les mots faiblesse, malaise, au contraire, un affaiblissement du mouvement nerveux dans une partie du corps ou dans l'organisme tout entier. D'où nous concluons que, dans son sens le plus général, la *douleur* est un symptôme de réaction incontestablement plus favorable que la *faiblesse*. Ceci est en parfait accord avec ce que nous disions au début : *La force est la condition première de vie et de santé.* Aussi la tâche principale du médecin, si du moins il n'entend pas faire un raccommodage passager, sera-t-elle toujours de fortifier l'organisme de son patient.

§ 196.

Un refroidissement pas plus qu'un échauffement ne peut être une cause de maladie pour l'homme sain ; c'est pour lui un simple stimulant. (Voir §§ 44, 60, 61, 62.)

Mais la plupart des gens ne sont en santé que *relativement*, c'est-à-dire qu'ils sont toujours plus ou moins malades, même s'ils éprouvent la sensation du bien-être.

Dans ces circonstances, la nature peut augmenter

ou diminuer son activité (maladie), soit spontanément, soit à l'occasion d'un échauffement, d'un refroidissement, d'une blessure, d'un mouvement de colère ou de joie, d'une disposition épidémique, de l'état atmosphérique, et, dans son erreur, le malade pense alors : « Si je ne m'étais refroidi, ou échauffé, je serais encore bien portant. » Funeste illusion ! Tôt ou tard les matières usées du sang, des humeurs, les détritus des organes doivent se frayer passage à l'extérieur, sous peine de se décomposer en causant des maux pis encore.

On perd le plus souvent la santé graduellement et sans s'en rendre compte, la plupart du temps par sa propre faute, parfois aussi sous l'influence du climat ou du sol ; on peut se représenter la maladie comme l'effet d'un *empoisonnement lent*. Le manque d'aération qui nous expose à respirer nos propres exhalaisons et celles d'autrui, de légers excès de table quotidiens ou une nourriture trop épicée, l'abus du repos, du tabac, les excès sensuels, le défaut de transpiration, la négligence des soins de la peau sont autant de transgressions des lois hygiéniques que la nature cherche à réparer en augmentant légèrement les activités organiques. Si l'on persiste dans ces errements, certains organes surmenés se relâchent à la longue, la composition du sang devient anormale, et la force curative naturelle ne parvient plus à rétablir l'équilibre par le facile moyen de la résolution (lyse). Ce sont alors des efforts extraordinaires, isolés, des tentatives plus ou moins violentes pour rétablir l'équi-

libre rompu ; des mouvements moléculaires exceptionnels se produisent, accompagnés de gêne, de douleurs, de malaises, de faiblesses diverses ; c'est là ce que nous connaissons habituellement sous le nom de *maladie.*

Par malheur on confond presque toujours les symptômes de la maladie avec la maladie elle-même (voir § 18), et l'on croit avoir fait un excellent ouvrage lorsque ceux-là seuls ont été supprimés ! La maladie subsiste, c'est-à-dire *les troubles circulatoires dans les voies nerveuses et sanguines*, qui causeront tôt ou tard des maux de plus en plus graves.

Ainsi, par exemple, au lieu d'interpréter la fièvre comme le signe de la lutte contre la maladie et de la soutenir en conséquence, trop souvent on la considère comme étant la maladie elle-même, on cherche naturellement à la couper, au moyen de quinine, d'antipyrine, etc. ; de même chez les épileptiques, les accès et les convulsions ne sont que l'effort de la force vitale pour débarasser les centres nerveux des obstacles à la circulation et ce n'est pas contre eux qu'il faut directement lutter. Souvent aussi on traite exclusivement à la tête des personnes dont les maux de tête proviennent de l'estomac, du bas-ventre, de la moelle épinière.

Il est, en un mot, des cas innombrables où l'on confond les symptômes avec la maladie ; aussi la *spécialisation médicale*, très lucrative, il est vrai, grâce à l'aveuglement d'une foule peu soucieuse de l'hygiène, est-elle une chose fort dangereuse.

§ 197.

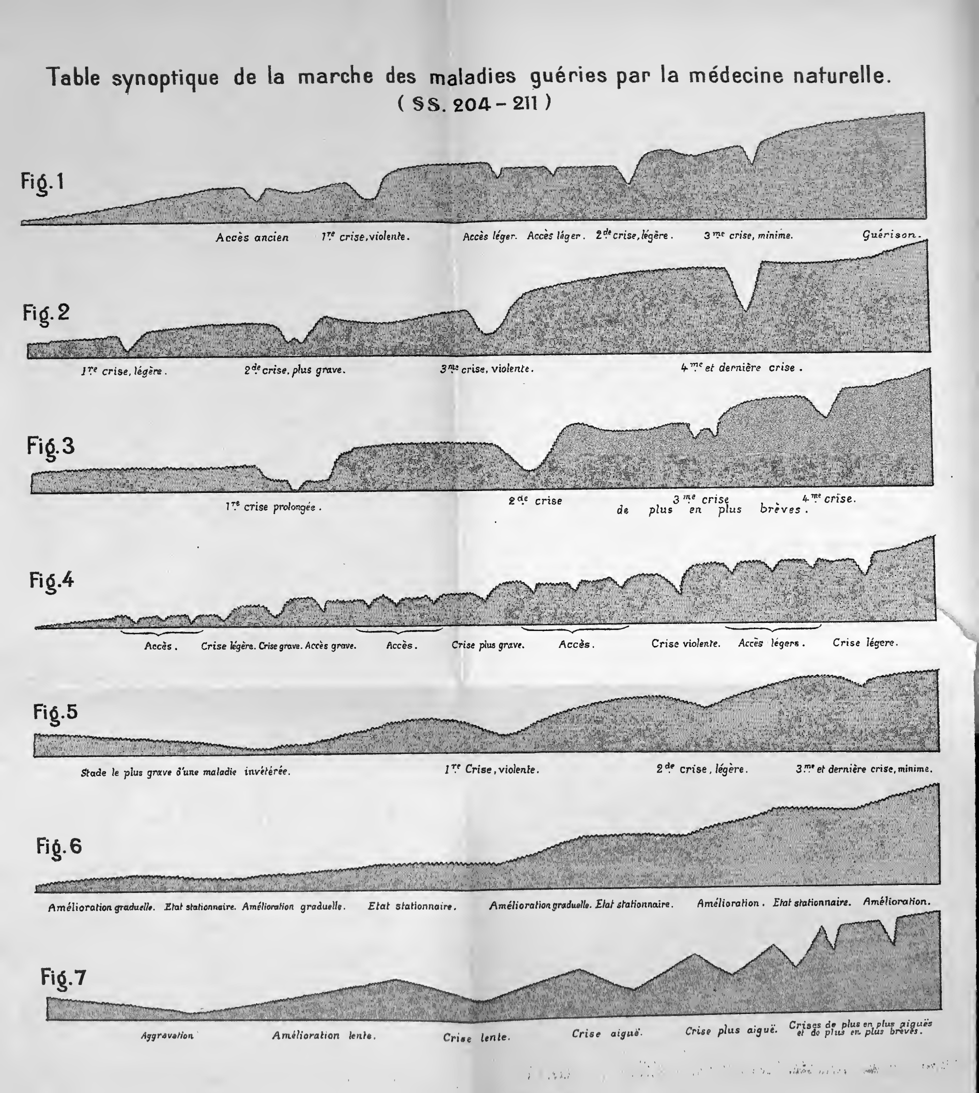
Nous disions au § 195 qu'il faut considérer la fièvre et les douleurs comme étant toujours au début une réaction vigoureuse et active *contre* un état malsain (trouble dans la circulation des nerfs ou du sang) et les malaises et les faiblesses de toutes sortes, comme une réaction faible et passive seulement.

Chez les natures à peu près saines la force vitale peut vaincre sans aucune aide artificielle, en expulsant les impuretés de l'organisme (à l'aide de crises), et en remplaçant ce qui lui manque (nouvelle formation de sang, de substance organique, augmentation de force).

Les natures moins saines ont besoin d'être soutenues dans cette lutte par une cure appropriée (lumière, air, eau; températures chaudes et froides; changement de nourriture; frictions, massage, gymnastique hygiénique). Sinon, ou bien les efforts momentanés, exceptionnels de la force curative naturelle deviennent réguliers, à intervalles plus ou moins rapprochés, constituant ce qu'on appelle une *maladie chronique*, aussi longtemps que des agglomérations critiques suffisantes ne parviennent pas à se former; ou bien les manquements à l'hygiène, passés à l'état d'habitude, continuent à causer un lent empoisonnement.

Les symptômes d'une maladie chronique se produisent soit à intervalles réguliers, après des heures, des jours, des mois, des années, soit à intervalles irré-

Table synoptique de la marche des maladies guéries par la médecine naturelle.
(§§. 204 – 211)



guliers, déterminés par un changement de température, une colère, un refroidissement, un échauffement. Plus ils sont fréquents et plus on s'affaiblit, les nerfs se livrant à un effort qui n'aboutit pas.

Comme il est rare que ces accès disparaissent définitivement sous l'influence d'une première cure, nous ne manquons pas de mettre en garde nos malades contre de trompeuses illusions : ces accès réapparaîtront, au contraire, et *doivent réapparaître*, mais généralement moins violents, plus courts, et à de plus longs intervalles, jusqu'au moment où le principe de la maladie aura disparu sous forme d'agglomérations critiques décisives, sécrétions de mucosités, de sérum, de sang, de pus, de sueurs putrides, d'urine trouble.

§ 198.

Des mouvements moléculaires d'une nouvelle sorte, manifestés par l'apparition de douleurs différentes, de modifications dans les intervalles et d'autres symptômes nouveaux, devraient toujours être les bienvenus : ils témoignent que l'organisme a été arraché à ses mauvaises habitudes. Plus s'accentue le caractère fiévreux, plus il faut être content. Nous exceptons naturellement les maladies de consomption, facilement reconnaissables, dans lesquelles les organes vitaux sont atteints et où l'on ne peut viser qu'à soulager autant que possible les douleurs.

§ 199.

On se gardera, nous le répétons, d'être trop optimiste en ce qui concerne la période de la cure ou des cures nécessaires à la guérison ; le malade aura le plus souvent à passer par des crises longues et d'autant plus fortes qu'on les aura précédemment, au moyen de remèdes et de drogues, empêchées de se produire, par exemple, en cas d'inflammation, de crampes, etc.

§ 200.

Une exagération passagère des anciens maux pendant la cure offre le plus souvent un caractère critique, c'est-à-dire qu'elle annonce une amélioration, et parfois même la guérison complète ; la douleur, nous l'avons dit (voir §§ 154 et 155), est la manifestation du travail de guérison.

On ne saurait assez rappeler aux personnes craintives et hésitantes *qu'il en doit être ainsi* et que la douleur est la seule voie de régénération. Ils sont rares ceux qui guérissent sans crises, ceux chez lesquels un nouveau sang et de nouvelles substances se forment, grâce à une augmentation graduelle de la respiration, des exhalaisons de la peau, grâce à la saturation de l'urine, à l'abondance des selles, pour ainsi dire sans qu'ils s'en doutent. Tant mieux pour qui guérit ainsi, mais on aurait tort de trop s'abandonner à cet espoir.

§ 201.

Il est extrêmement dangereux, lorsque surviennent les accès critiques, d'abandonner les agents naturels pour passer de nouveau à une vie et à un traitement différents, surtout au traitement allopathique.

Nombre de déserteurs l'ont expié par une augmentation de leurs maux, parfois même par la mort, soit que, par défaut des applications *extérieures* élémentaires propres à fortifier et à dissoudre, leur force vitale ait été usée prématurément comme cela arrive dans les fièvres, soit que la crise s'étant jetée exclusivement sur certains organes, les ait ruinés.

Conditions de santé et de longue vie.

§ 202.

La quantité de force vitale répartie à chacun est aussi différente que les caractères et les traits du visage. Nous voyons quantité d'enfants mourir en bas âge et en revanche quelques personnes arriver à cent vingt et cent cinquante ans. Les arbres fruitiers nous offrent quelque chose de semblable : leurs produits tombent et se décomposent à tous les degrés de développement, du bouton le plus délicat jusqu'au fruit en pleine maturité.

La vie la plus normale ne parviendrait pas à modifier d'une manière fondamentale quoi que ce soit à

cette loi naturelle immuable, pas plus que les procédés de guérison les mieux appropriés. On pourra prolonger la vie *moyenne* des hommes, et celle de chaque individu autant que comporte sa force vitale innée, mais on n'empêchera jamais qu'on ne meure à toutes les étapes de la vie.

§ 203.

Une vie normale tirera donc tout le parti possible du fonds vital existant en cherchant à le soustraire à toute influence nuisible, mais ne saurait en aucun cas augmenter le moins du monde cette réserve de force vitale.

La méthode de guérison la meilleure n'est elle-même efficace qu'aussi longtemps que la force vitale réagit favorablement aux applications ; et, à ce propos, il arrive fréquemment qu'un remède chimique provoque une réaction défavorable, tandis qu'une application physique est suivie d'un effet salutaire. A mesure que la réaction diminue, la force vitale faiblit et la mort s'approche.

On est souvent très injuste envers les médecins que l'on rend responsable de morts inévitables, très injuste surtout envers les médecins naturels à qui le gros public refuse encore le droit de faire passer de vie à trépas correctement, droit qu'on réserve aux seuls médecins diplômés.

Guérison des maladies chroniques.

§ 204.

Pour mettre en relief les diversités que présentent les maladies chroniques dans leur guérison, nous avons dressé un graphique (voir la planche à la fin du volume) dans lequel les courbes ascendantes représentent les améliorations, les courbes descendantes les malaises, les rechutes et les crises.

Nous distinguerons, dans le traitement naturel des maladies chroniques, sept modes principaux d'amélioration ou de guérison.

§ 205.

1° Fig. I. — Certains malades se sentent mieux presque de jour en jour dès le commencement de la cure; ils se trouvent plus légers, plus forts, plus valides. Cela continue ainsi pendant une, deux, trois, quatre semaines et davantage; la guérison semble imminente.

Soudain l'amélioration diminue ou s'arrête brusquement; un accès violent du mal dont le patient se croyait débarrassé survient, ou parfois une fièvre critique qui le met dans un état pitoyable pendant un ou plusieurs jours. Le découragement succède à un trop prompt espoir.

Puis reviennent les beaux jours: les forces, les

humeurs, la disposition d'esprit s'améliorent ; un intervalle plus long s'écoule jusqu'au moment où réapparaît un des malaises précédents, mais moins long et moins violent.

Nombreux sont les malades qui, jugeant n'avoir aucun besoin de crises, imputent leur état à l'effet défavorable de la cure ou à quelque refroidissement survenu par hasard. Nous n'insisterons pas.

§ 206.

2° Fig. II. — D'autres malades n'éprouvent tout d'abord aucune amélioration. Seuls l'appétit, le sommeil, la force, l'apparence redeviennent normaux, jusqu'à ce qu'enfin le corps entier se soit assez remis pour provoquer une crise à laquelle alors succède un mieux sensible.

Puis survient un arrêt, ou une aggravation momentanée, suivie d'une évacuation critique, violente et passagère, présage d'une nouvelle amélioration, et ainsi de suite.

§ 207.

3° Fig. III. — Ici la maladie proprement dite subsiste telle quelle pendant toute la durée de la première cure. Pendant la période de repos chez soi, des crises violentes surviennent jointes à des sécrétions ; plus rarement le mal s'améliore graduellement par voie de résolution (lyse). Mais, à supposer qu'on puisse se rétablir complètement, ce qui n'est pas toujours le cas, une seconde et une troisième cures plus

courtes que la première sont presque toujours nécessaires, et c'est pendant leur réaction seulement que le mieux définitif se produira.

A ce propos, rien n'est plus irritant que de voir certains malades, au lieu d'attendre patiemment la réaction qui se produit précisément dans la période de repos consécutive à la cure atmosphérique, recourir, à peine rentrés chez eux, à d'autres méthodes curatives auxquelles naturellement ils attribuent la guérison qui ne tarde pas à survenir.

Comment donc se fait-il qu'il suffise de notre cure pour transformer en panacée des moyens jusqu'alors restés inefficaces ? C'est très simple : en soumettant pendant quelques mois le corps à des soins véritablement hygiéniques, on a amélioré les humeurs et préparé une plus facile élimination des éléments morbides. Pendant la cure, le corps a eu besoin de toute sa force pour réagir aux applications; il ne peut l'employer tout entière, et avec le plus de chances de succès, à faire disparaître les troubles circulatoires qu'une fois le repos commencé. En d'autres termes, on peut comparer l'effet de la cure sur l'organisme à la culture d'un champ depuis longtemps en friche : avant de vouloir la récolte, il faut laisser à la semence le temps de germer et de croître.

Grâce à la patience, à la persévérance de certains de nos hôtes, nous nous sommes convaincus que la réaction, critique (violente), ou lytique (calme), d'une cure naturelle de deux à trois mois peut s'étendre sur une période de *plus d'une année*. Il est donc

juste d'attribuer à notre traitement les résultats obtenus dans cet espace de temps.

§ 208.

4° Fig. IV. — L'état du malade varie continuellement : un jour il y a amélioration, le lendemain rechute, et ainsi de suite. On peut représenter la marche vers la guérison par une courbe ascendante ondulée. Seule, une observation attentive permet de se rendre compte du mieux insensible ; les accès douloureux se font plus rares : il y a regain de force tant locale que générale.

§ 209.

5° Fig. V. — Les malades vont dès le commencement de mal en pis : non seulement le mal pour lequel ils se soignent survient plus violent et à de moindres intervalles, mais tout ce dont ils ont autrefois souffert et qu'ils croyaient avoir guéri depuis longtemps à l'aide de drogues reparaît ; l'effet de la cure étant de plus en plus profond, ces anciens maux se manifestent dans l'ordre inverse de celui de leur succession primitive.

Enfin un léger soulagement survient, conséquence de l'augmentation des excrétions par l'urine, la transpiration, la respiration ; à moins qu'une attaque critique (violentes douleurs, jointes à une sécrétion spéciale), accompagnée de fièvre, ne produise un mieux soudain. Puis, après quelque temps de calme se produit une nouvelle aggravation moins aiguë cependant

que la première jusqu'à ce que derechef une fièvre ou un accès critique viennent soulager le malade.

Il arrive assez souvent, ici surtout, que le mal, de chronique devienne aigu; il prend alors un cours rapide et violent qui constitue la crise.

Il est important de se bien rendre compte, nous le répétons encore une fois, que la douleur ou une crise quelconque est toujours la manifestation de l'effort déployé par l'organisme pour écarter un obstacle à la circulation et que l'amélioration ne se produit que lorsque cet effort détermine une sécrétion critique suffisante. Par suite, une aggravation, un maximum de douleur est le plus souvent précisément une condition indispensable à la guérison. C'est ce qui arrive dans les maux chroniques abandonnés à eux-mêmes, où les crises ressemblent à un orage qui purifie l'air après que de lourdes vapeurs se sont amoncelées.

§ 210.

6º Fig. VI. — Certains malades guérissent lentement, progressivement, de jour en jour, de semaine en semaine, sans symptômes particuliers (ni fièvre, ni accès critiques, ni indispositions).

Dans ce cas, comme dans tous les autres, l'organisme tend à mieux régler son échange de matières, mais au lieu de crises, il procède sous forme de lyse. Nos sens imparfaits ne peuvent s'en apercevoir que par un examen minutieux des organes de sécrétion.

Rares, très rares, sont les malades qui guérissent aussi agréablement.

§ 211.

7° Fig. VII. — Ce qui distingue ces malades, c'est qu'ils ont une surabondance de matières mortes, graisses, liquides et gaz, causes de bouffissure ou d'excitation nerveuse anormale que certains considèrent comme de la force, *force illusoire*, en tout cas.

On ne peut parler d'amélioration directe ou de réaction critique avant que la cure ait fait disparaître l'embonpoint des uns, la tension nerveuse des autres. Ceux-là se sentiront alors plus forts et plus légers ; ceux-ci éprouveront une affaiblissement apparent jusqu'au moment où ils auront recouvré leur force nerveuse normale; nous disons affaiblissement *apparent :* en effet, une excitation anormale des nerfs (par la fièvre, les boissons spiritueuses, les applications exagérées d'eau froide) n'est jamais la manifestation d'une véritable force, expression par laquelle nous entendons toujours une *activité soutenue, et non pas suivie d'une dépression ou d'un relâchement frappants.*

C'est exactement ce qui se passe après de certaines fièvres : la lassitude qui suit correspond à l'excitation passée et c'est seulement alors que l'on est conscient de son véritable état.

Enfin les convalescents reprennent suffisamment de forces pour guérir soit directement, soit par crises.

§ 212.

Il résulte des paragraphes précédents que le caractère principal du processus de guérison des maladies chroniques, comme de la plupart des maladies aiguës, est de suivre une ligne *ondulée* : ce sont tantôt des ondes allongées, douces et tranquilles, tantôt des ondes courtes, rapides et agitées, tantôt une véritable tempête où la vague écume et mugit.

Une guérison calme et sans grandes douleurs est une rareté ; pour gagner le riant pays de la *santé*, il faut traverser une mer dont les états divers influent constamment sur le corps et sur l'âme.

On ne saurait rendre trop attentifs à ce dernier chapitre les novices, les gens à impressions vives ou à caractère faible. Ainsi, aux heures mauvaises, ils seront au moins soutenus par la force morale, fruit d'une conviction profonde, basée sur une parfaite connaissance des choses.

§ 213.

La ferme volonté de guérir est indispensable dans la lutte contre un mal chronique. Sans elle, tous les efforts de l'art sont le plus souvent impuissants. L'expérience montre (voir § 207) que l'influence d'une cure bien faite persiste et même s'accroît après la fin du traitement et qu'alors, ou bien on éprouve un plus grand bien-être, on prend un air de santé, ou bien il se produit une série de crises dont les intervalles peuvent même dépasser une année.

Nous rappelons le réel danger qu'il y aurait à traiter ces crises autrement que par l'eau, l'air, le régime, et nous recommandons encore à tous nos patients de se montrer fidèles à notre système et d'y persévérer, car enfin, *est-il logique d'exiger la guérison prompte et rapide d'une maladie formée à la longue?* Si les symptômes disparaissent en peu de temps, on peut être sûr que la guérison sera passagère et que les humeurs viciées, transportées ailleurs (métastase), feront recommencer la lutte, plus douloureusement peut-être.

§ 214.

Fréquemment on demande au médecin combien de temps exigera la guérison de telle ou telle maladie. Aucune question ne peut l'embarrasser davantage, parce que jusqu'à présent on manque de toute échelle capable de mesurer la force curative organique individuelle (fonds vital).

L'aspect du patient n'a, pour en juger, qu'une valeur très relative. On voit des gens qui paraissaient débiles faire preuve d'une force curative étonnante, tandis que d'autres, à l'air vigoureux, réagissent faiblement. Même lorsqu'il s'agit de maladies identiques, les symptômes critiques peuvent apparaître au bout de quelques jours chez certaines personnes et se faire attendre des mois chez d'autres.

Les éléments qui permettent de prévoir le mieux le délai nécessaire pour la guérison sont :

1° la durée de la maladie;

2° l'âge du malade;

3° son état de santé général avant la maladie;
4° la cause première probable de l'affection.

Mais tout médecin qui prétendrait donner sur ce point des assurances précises serait ou un charlatan ou un ignorant!

§ 215.

C'est la force naturelle (force organique ou vitale) *seule qui guérit*. La médecine naturelle n'est que le moyen de la stimuler, de la développer ou de la calmer, tantôt localement, tantôt d'une façon générale.

Conclusion.

§ 216.

Puissent les idées exprimées dans cette brochure retenir un peu l'attention! Puissent disparaître à jamais les malheureuses notions médicales actuelles contre nature, funestes à des milliers de malades, et le trafic des ordonnances semblables aux indulgences d'autrefois! Et qu'une belle aurore de santé se lève enfin pour tous les hommes!

Après la cure.

Après le juge, c'est bien le médecin qui a le plus l'occasion d'étudier les différences de caractère.

Beaucoup de personnes, au lieu de considérer la santé comme un bien qui nécessite *des soins tout particuliers*, s'imaginent qu'elle est quelque chose qui va de soi et qu'il suffit au docteur de faire un signe pour que tout malaise disparaisse. D'autres, persuadées que la cure qui les a rétablies suffira pour les protéger leur vie durant, ne songent qu'à reprendre étourdiment leurs mauvaises habitudes d'autrefois. D'autres encore, malades depuis des années, après avoir suivi, pendant quelques semaines, une cure sans résultat apparent s'empressent de la condamner, ou désespèrent et se laissent aller à une stérile résignation, au lieu d'examiner à fond leur manière de vivre et d'y apporter les changements nécessaires.

Un petit nombre seulement de nos patients ont compris les principes de la médecine nouvelle et les mettent en pratique ; nous avons eu la satisfaction de rencontrer parmi eux des caractères modèles qui, fidèles à ce qu'ils avaient reconnu être la vérité, ont su, sans abandonner leurs occupations professionnelles, se tirer d'un état de santé misérable.

Que tous ceux qui viennent chercher la santé chez nous se gardent de considérer notre cure comme une

sorte d'absolution plénière ! Qu'ils emportent surtout chez eux la ferme résolution de mettre en pratique *par de viriles réformes dans leur manière de vivre* les principes de médecine naturelle qui leur auront paru justes : c'est le plus beau résultat auquel nous prétendions.

Alors seulement la semence jetée pendant la cure pourra donner avec le temps une riche moisson de santé. Et l'on sait que rien n'est aussi nécessaire au bonheur.

ADIEUX A MES HONORÉS COLLÈGUES ET ADEPTES[1]

Je pratique la médecine dès 1848, c'est-à-dire depuis cinquante-cinq ans, et je suis actuellement, sauf erreur, le vétéran des médecins naturels allemands et suisses.

A l'âge de quatre-vingt-un ans on n'attend plus grand chose de l'avenir. C'est ce qui me pousse à adresser avant de passer en un monde meilleur quelques mots encore à notre petite armée.

J'ai combattu en vaillant soldat d'une noble cause ; créateur de la cure atmosphérique, j'ai soutenu bien des luttes, subi bien des injustices, essuyé bien des persécutions ; en revanche, beaucoup m'ont compris et m'ont témoigné une chaleureuse gratitude. Aussi puis-je quitter ce monde avec la satisfaction que mon labeur n'a pas été inutile, et la persuasion que l'enseignement de l'hygiène basée sur la médecine naturelle ouvre la voie à une réforme considérable pour l'humanité toute entière.

[1] Ceci ne se trouve pas dans l'édition allemande. On l'a ajouté sur le désir de l'auteur. (*Note du traducteur.*)

Le pessimisme de la médecine classique a fait son impuissance, amène sa décadence et causera sa ruine.

> L'âme, qui régit le corps qu'elle habite, agit toujours au mieux en vue de l'entretenir en santé.

Le monde est-il un chef-d'œuvre? Il faut le croire, puisqu'il subsiste depuis des milliers de siècles.

Comme on le sait, toutes choses visibles sont faites d'un assemblage de molécules formées elles-mêmes de particules plus petites, les atomes, qui, dans leur petitesse infinie, sont aussi admirables que les choses les plus grandes.

Nous en concluons, sans cependant pouvoir le prouver de façon mathématique, que *tous* les phénomènes sont la manifestation de lois naturelles.

Pourquoi les symptômes que présente le corps à l'état de santé ou de maladie feraient-ils exception? C'est ce qu'a pensé pourtant la médecine classique en posant comme principe que les souffrances et les malaises physiques sont positivement *anormaux*, c'est-à-dire contraire aux lois naturelles, et qu'il faut les supprimer par tous les moyens possibles.

Ce principe erroné, répandu au cours des siècles par les hommes de l'art, a été adopté sans peine par les malades : il leur plaît de se croire irresponsables de leurs maux, — et en effet ils le seraient si ceux-ci survenaient subitement ou se développaient petit à petit au gré du hasard, — cela flatte l'amour-propre de l'homme, naturellement porté à rechercher la cause de ses ennuis hors de soi plutôt qu'en soi-même.

Faut-il dès lors s'étonner si, après avoir créé, en partant de ce principe, un système thérapeutique fantaisiste, la médecine a dirigé tous ses efforts *contre* la nature, au lieu de combattre *avec* elle (on fait toujours suivre le mot *remède* de la préposition *contre*), si elle ne songe même pas à se demander sérieusement : Que veut dire l'organisme avec ces symptômes, que peut-il faire spontanément, en quoi dois-je l'aider ?

Il va sans dire que si, au lieu de soutenir l'action de la force curative naturelle, on l'entrave, le redoublement d'efforts de l'organisme, les douleurs qui en résultent sont la punition de notre mépris, conscient ou non, des lois de la nature.

La lutte que la médecine classique livre aux symptômes — qui, encore une fois, ne sont autre chose que le moyen employé par la nature pour éliminer les substances morbides, — a été cause pour l'humanité de maladies et de misères indicibles, plus même que les guerres et leurs suites affreuses. Un des coryphées les plus sincères de la science ne prétendait-il pas que les médecins sont plus dangereux que les maladies elles-mêmes ?

Logiquement, on est réduit à se demander si, en faisant apparaître certains symptômes dans le corps, le Créateur commet vraiment une erreur, ou si ce n'est pas bien plutôt l'homme qui, avec sa prétention de faire mieux que la nature, touche à l'aveuglement et à la folie!

La société humaine, cherchant à se comprendre elle-même, part d'une conception pessimiste qui s'exprime particulièrement bien dans la doctrine du péché originel, rabaissant ainsi la divinité, qui aurait échoué dans sa plus noble création, l'homme.

Ce n'est pas sans raison que notre perfection n'est que relative; c'est afin que l'homme dispose d'un champ d'action étendu pour s'ennoblir lui et son entourage, s'élever à un degré supérieur. Tel un terrain inculte se transformant peu à peu en un jardin magnifique.

La plupart des médecins naturels, sinon tous, ont abandonné le point de vue qu'on pourrait appeler *hostile à la nature;* ils ont passé à la conception opposée, l'optimisme, qui consiste à regarder toute activité de l'organisme comme une manifestation bienfaisante et nécessaire à laquelle ils doivent se subordonner. Grâce à cette manière de voir l'apparition de symptômes graves ne les ébranle nullement, persuadés qu'ils sont de travailler avec la nature.

La doctrine moderne des microbes illustre de façon toute spéciale le point de vue classique. Une fois de plus la présomption humaine a voulu comprendre les choses mieux que le créateur. Voyons : N'est-ce pas

folie que de considérer les microbes et les bacilles comme un fléau à nous spécialement destiné? N'est-il pas beaucoup plus naturel et plus satisfaisant pour l'esprit de se représenter ces millions de corpuscules vivants comme formant eux aussi un anneau légitime dans la chaîne infinie des êtres? Ne faut-il pas les considérer bien plutôt comme bienfaisants, en tant que destructeurs des matières organiques putréfiées? On connaît le proverbe : « Wo ein Aas, da sammeln sich die Geier. » (La charogne attire les vautours).

Comme le montre l'histoire, et particulièrement l'histoire religieuse, il subsiste inévitablement dans toutes les grandes réformes des vestiges de l'ancienne croyance. La médecine naturelle ne fait pas exception à cette règle et nous avons encore indiscutablement à la débarrasser de nombreuses erreurs. L'une, entre autres, est assurément cette colossale nomenclature des maladies, cette classification en divisions principales, genres, espèces et subdivisions, justement critiquée, il y a cinquante ans, par le célèbre médecin et écrivain Rausse.

Tout médecin qui réfléchit sans préjugés, s'aperçoit qu'en réalité, tout en se manifestant sous mille formes différentes, la maladie, tout comme la santé, est *une;* celle-ci repose sur une circulation parfaite des humeurs, celle-là est causée par des troubles circulatoires dont la disparition est accompagnée de luttes douloureuses et de faiblesse. *La douleur est toujours un cri d'alarme de la nature.*

La seule chose que le médecin naturel ait à faire est de prendre des mesures pour écarter l'obstacle à la circulation, ensuite de quoi les douleurs disparaîtront d'elles-mêmes ; il cherchera à aider seulement, et d'une façon indirecte, à la circulation, en se gardant bien de prendre aucune mesure violente *contre* la douleur ou les symptômes qui l'accompagnent. L'emploi de remèdes, c'est-à-dire de poisons plus ou moins énergiques, cause un engourdissement ou plutôt une demi-paralysie (sinon une paralysie totale) des nerfs vaso-moteurs et sensitifs.

Ainsi une coupure, si petite soit-elle, est aussitôt suivie d'une sensation douloureuse (réaction), produite par l'effort que fait la nature pour rétablir la circulation troublée par la lésion des nerfs et des veines. Les remèdes employés en pareil cas par le médecin naturel sont, suivant l'individualité du patient, des applications d'eau froide, fraîche, tiède ou chaude, sous forme de bains ou de compresses. Il obtient par là l'apaisement de la douleur et la cicatrisation, plus facilement que le médecin classique qui, en paralysant à demi les nerfs, retarde pour le moins la guérison et peut parfois amener un empoisonnement suivi d'abcès.

Autre exemple : un malade souffre d'un furoncle ou d'un anthrax, affection qui provient aussi d'un trouble circulatoire, mais comme nous allons le voir, d'un trouble circulatoire favorable. Ce qu'en effet les globules blancs ont amassé en cet endroit, pour l'y mûrir et l'expulser du corps, c'est le rebut du sang ;

et les troubles circulatoires de cette espèce sont nécessaires de temps en temps à la bonne conservation de l'organisme.

Ce n'est pas l'opinion de la médecine classique qui, en véritable adversaire de la nature qu'elle prétend corriger, voit dans ces symptômes une manifestation maligne, parce que douloureuse, et la combat par la violence en employant le bistouri.

Le malade, sans doute, se trouvera momentanément soulagé ; mais la force élastique (chaleur) diminue ou devient nulle dans la partie enflammée ; le processus de formation et d'expulsion du pus (sang malade) est troublé ; les éléments du pus, retenus dans le sang, causent dans les cas graves un dangereux empoisonnement, qui peut amener la mort. Car il se développe dans un abcès une tension extrême, semblable à celle d'une chaudière à vapeur fermée, qui prolonge les douleurs, mais surtout contribue au processus de maturation et d'expulsion. L'acte violent de l'incision est une atteinte aux lois naturelles, car il entrave l'effort d'épuration de l'organisme. Du reste de nouveaux abcès apparaissent alors à d'autres endroits : on n'a fait que retarder la guérison. Il en est de même lorsqu'on enduit d'onguents de toutes sortes des éruptions cutanées que par ce moyen on refoule à l'intérieur.

Le vrai médecin naturel se garde bien de toucher à l'abcès ; il seconde seulement l'effort de l'organisme de deux façons : ou bien en couvrant la partie malade tour à tour de compresses froides, tièdes et

chaudes, ou bien en usant de bains convenables, bains de soleil et de vapeur, en réglant les températures d'après l'individualité du patient. Il aide ainsi au processus de la suppuration, adoucit les douleurs par la moiteur des compresses et des bains chauds, jusqu'au moment où l'abcès, arrivé à pleine maturité, s'ouvre de lui-même et se décharge de son contenu empoisonné. On poursuit ce traitement, qui fait disparaître tout ce qu'il y a d'humeurs malades, jusqu'à ce que la cicatrice, petite et unie, soit fermée : la circulation normale est alors rétablie.

Un troisième exemple de la lutte contre nature livrée par la médecine classique va nous être fourni par la manière dont elle traite la *fièvre*. Le médecin naturel la considère comme le travail curatif par excellence du sang qui cherche à ramener la masse des humeurs à son état normal en éliminant de l'organisme les poisons qu'une vie malsaine y a accumulés, ou qui s'y sont introduits d'une manière quelconque.

La médecine classique, qui voit au contraire dans la fièvre une maladie *en soi*, un dangereux ennemi qu'il faut vaincre, emploie souvent contre elle les pires poisons, tels que la quinine, l'antipyrine, l'arsenic, la phénacétine, qui peuvent causer la mort ou tout au moins de graves maladies chroniques. Nous fûmes ainsi appelé un jour de Florence à Gœritz, au chevet d'une dame atteinte d'une grave pneumonie. Trois médecins qui la soignaient lui avaient administré les remèdes ci-dessus, et la malade ne s'en trouvait guère mieux : elle eut en notre présence une

attaque de tétanos dans laquelle elle poussait des cris inarticulés qui n'avaient plus rien d'humain. Un traitement hydrothérapique approprié la remit sur pied, et aujourd'hui, soit après quatorze ans, elle est encore en parfaite santé.

Une autre fois nous vîmes un médecin administrer de l'arsenic pour réprimer de violentes crises de fièvre intermittente : « Il n'y a, disait-il, pas de meilleur remède; mais une attaque d'apoplexie pourrait bien survenir! » Ce qui arriva en effet au troisième accès de fièvre.

Un nombre incalculable de maladies chroniques sont dues au traitement par la quinine de la fièvre, que des applications hydrothérapiques et sudorifiques (bains de soleil, bains de vapeur, maillots secs et humides) appropriées guériraient aisément, à moins toutefois, cela va sans dire, qu'il ne s'agisse d'une maladie de dissolution, comme la consomption, par exemple.

Le vrai médecin naturel ne luttera jamais directement contre la fièvre, mais bien d'une manière détournée, en cherchant à rétablir, par des applications rafraîchissantes, périodiques, l'élasticité normale des nerfs (contractilité des cellules nerveuses) pour permettre aux matières étrangères de mûrir et d'être éliminées. La convalescence d'une maladie ainsi traitée est beaucoup plus rapide.

Un malade, atteint d'une dilatation de l'estomac, nous fit appeler un jour : nous le trouvâmes au lit avec une expression de grande souffrance, un pouls

déprimé et dur, de la sueur froide à la tête et à la poitrine, les extrémités pâles et exsangues.

Il se plaignait de vives douleurs du bas-ventre et, sur notre interrogation, nous dit avoir mangé quelques heures plus tôt un demi-litre de lait caillé avec des fraises. Cela avait dû être l'occasion d'un refroidissement de l'estomac, ensuite de quoi des gaz, à la pression desquels il fallait attribuer les douleurs et la faiblesse, s'étaient développés dans les intestins. A en juger par le manque de sang aux extrémités, une forte congestion, qu'un adepte de la médecine classique aurait vraisemblablement considérée comme anormale, devait s'être produite dans la région de l'estomac.

Au lieu de chercher à entraver la forte congestion artérielle en couvrant le ventre de compresses froides, il fallait seconder la nature dans ses efforts et viser à réchauffer artificiellement l'estomac.

Il en est souvent de même dans les maladies inflammatoires chez des anémiques, des neurasthéniques, des vieillards ; il faut encore augmenter la chaleur de la région enflammée par des compresses, des bains locaux, de manière à se conformer aux vœux de la nature qui sont la dissolution critique des matières morbides accumulées.

Nous fîmes donc prendre à notre malade un bain de siège profond (dans un baquet à bains d'estomac) à 29° R. pour commencer, et en augmentant la température toutes les cinq minutes d'un degré, jusqu'au moment où la chaleur lui devint désagréable.

Le résultat de ce bain fut que les gaz se dégagèrent rapidement ; aussitôt les douleurs disparurent, le pouls redevint normal et plein, le visage se rasséréna et tout rentra dans l'ordre.

Plus nous deviendrons habiles dans l'interprétation naturelle des symptômes, plus nous nous ferons une idée claire de l'action bienfaisante de la nature sur le corps malade et plus les guérisons par la médecine naturelle seront nombreuses et éclatantes. Faut-il s'étonner dès lors si les médecins qui marchent d'accord avec la nature enregistrent plus de succès que leurs adversaires ?

Comme conclusion, j'aimerais prier amicalement mes honorés collègues d'avoir présente à l'esprit ma devise :

L'âme, qui régit le corps qu'elle habite, agit toujours au mieux en vue de l'entretenir en santé.

Oui, car le praticien en arrivera involontairement à se poser cette question capitale : Que veut donc l'organisme avec ces symptômes? Comment puis-je le mieux lui venir en aide? Il s'efforcera de découvrir l'*utilité* des symptômes (leurs inconvénients sautent aux yeux) et à mesure qu'il les comprendra mieux, sa confiance en soi, son assurance iront grandissant. Si cette conception de l'utilité des symptômes devenait celle de tous les médecins qui combattent actuellement pour la suprématie de la nature, notre cause l'emporterait promptement sur celle de nos adversaires réduits à capituler. Ah ! s'ils pouvaient s'incli-

ner profondément, non pas devant les médecins naturels, mais devant *la toute puissance curative de la nature*, suprême puissance de guérison, qui vise toujours à la conservation de l'homme!

Nous considérons la médecine naturelle, ou en d'autres termes, *la médecine populaire*, comme le point de départ d'une réforme grandiose, et ceci pour deux raisons :

1° Cette réforme médicale intéresse l'humanité tout entière et non pas seulement une partie de ses membres, comme les réformes religieuses.

2° La médecine naturelle implique l'intégralité essentielle de l'individualité humaine dans sa dualité spirituelle et corporelle : *Mens sana in corpore sano*.

Veldes, août 1903.

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE IV

CHAPITRE V